

Sport & Freizeit

Vereinsorgan des ESV Sportfreunde München-Neuaubing e.V.



Ausgabe 3/2020



**Es war einmal ...
Wir vermissen es!**

**Wir wünschen Euch allen
ein friedvolles und gesundes Weihnachtsfest
und fürs „Neue Jahr“ Gesundheit und wieder ein bisschen mehr Normalität!**

Impressum

Inhaber und Verleger:
ESV Sportfreunde
München-Neuaubing e.V.

Geschäftsstelle:
Papinstr. 22
81249 München
Tel.: (089) 3090417-0,
Fax: (089) 3090417-29
E-mail: info@esv-neuaubing.de
www.esv-neuaubing.de

Schalterzeiten:

Mo. - Do. 09.00 - 12.00 Uhr
Fr. 09.00 - 11.00 Uhr
Do. 17.00 - 19.30 Uhr
während der Schulferien kein
Abenddienst

Präsidium:

Präsident Harald Burger
Vizepräsident Dr. Manfred Wolter
Vizepräsident Maximilian Färber
Vizepräsidentin Monika Plass

Geschäftsstellenleitung:

Markus Maucher

Redaktion, Anzeigen:

Erika Hüller (verantwortlich)

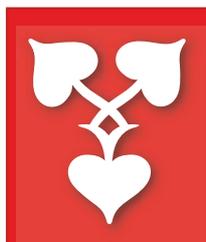
Titelbilder: Vereinsarchiv

Erscheinungsweise: viermal jährlich
Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag
enthalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
Genehmigung des verantwortlichen
Redakteurs. Sämtliche Artikel stellen die
Meinung des Verfassers dar, geben
jedoch nicht unbedingt die Meinung des
Verlegers wieder.

Grafikdesign: Hartmut Baier
esv@pixelcolor.de

Gesamtherstellung:
Ortmaier Druck GmbH



ESV SPORTFREUNDE MÜNCHEN-NEUAUBING e.V.

BADMINTON · BERGSPORT · FECHTEN · FIT PLUS 60 · FREIZEITSPORT · FUSSBALL · GESUNDHEITSSPORT · GEWICHTHEBEN · KLETTERN · KRAFT & FITNESS · LEICHTATHLETIK · RINGEN · SKISPORT · TAEKWONDO · TANZSPORT · TENNIS · TISCHTENNIS · TURNEN · VOLLEYBALL

| Inhalt | Seite |
|--------------------------------|-------|
| Präsidium/Geschäftsstelle | 3 |
| Berg- und Skisport | 5 |
| Fit Plus 60 | 9 |
| Freizeit- und Gesundheitssport | 10 |
| Karate | 14 |
| Kegeln | 15 |
| KiSS | 17 |
| Klettern | 19 |
| Kraft & Fitness | 20 |
| Leichtathletik | 22 |
| Ringens | 24 |
| Taekwondo | 25 |
| Tanzsport | 29 |
| Tennis | 30 |
| Tischtennis | 31 |
| Turnen | 33 |
| Volleyball | 37 |



Tätigkeitsschwerpunkte:

- Allg. Strafrecht, Verkehrsstrafrecht, Jugendstrafrecht
- Patientenverfügungen, Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen
- Sport- und Vereinsrecht
- Arbeitsrecht (insbes. Kündigungsschutzsachen)
- Familienrecht (insbes. humane Scheidung)

Rechtsanwalt

Günther Schmauß

Dipl.sc.pol. Univ.

Bodenseestraße 222/II
81243 München

Telefon 089/89329266

Telefax 089/89329267

Mobil 0175/8735014

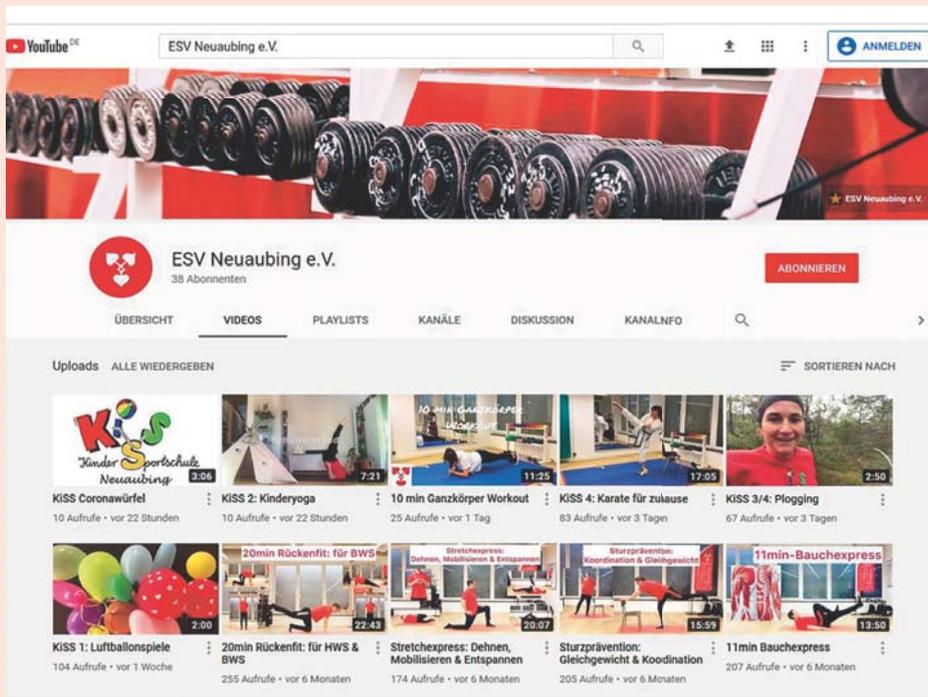
E-Mail raschmauss@t-online.de

Web www.raschmauss.de



Liebe Mitglieder und Freunde des ESV Neuaubing,

leider müssen wir euch darüber informieren, dass wir erneut von den verschärften Einschränkungen im Zuge der seit 30.10.2020 geltenden 8. Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung betroffen sind.



ren vorbildlich an die jeweilige Sportart angepasstes Hygiene-Konzept sorgte trotz aller im Sportalltag notwendigen Vorsicht für eine sichere Ausübung unseres geliebten Vereinssports. Der Geschäftsstelle sind nur einige wenige Einzelfälle von Corona-positiv getesteten Mitgliedern bekannt, die Kontaktnachverfolgung zur Informierung der anderen Kursteilnehmer hat dank der geführten Teilnehmerlisten reibungslos funktioniert. Ein großer Dank hier auch an alle Übungsleiter, die dies wirklich vorbildlich umgesetzt haben.

Wir sind uns der Einschränkungen und Umstände bewusst, die durch die erneute Schließung des Vereins für unsere Mitglieder entstehen. Wir hoffen auf das Durchhaltevermögen und den Gemeinschaftssinn unserer Mitglieder, uns auch in diesem doch sehr schwierigen Jahr treu zur Seite zu stehen. Wir sind überzeugt davon, dass unsere Mitglieder diese im Sport essentiellen Charakterzüge auch im Rahmen ihrer Vereinsmitgliedschaft aktiv leben. Dafür möchten wir schon jetzt ein riesiges Dankeschön aussprechen.

Laut dieser Verordnung musste der Verein ab dem 02.11.2020 wieder schließen – auch Individualsport, Sport zu zweit oder mit Angehörigen des eigenen Hausstands ist nicht mehr im Verein erlaubt. Diese Regelung gilt aktuell bis Ende November. Sobald eine Entscheidung über eine Wiedereröffnung von Sportvereinen getroffen wurde, werden wir euch selbstverständlich über unsere Homepage sowie über die sozialen Medien informieren.

Der ESV Neuaubing trägt diese eingreifenden Maßnahmen zum Schutze der Gesellschaft und jedes Einzelnen selbstverständlich mit, auch wenn diese im Hinblick auf Kündigungsfristen natürlich zur Unzeit für jeden Sportverein kommen – Solidarität ist nicht nur ein gern benutztes Schlagwort in unserer heutigen Zeit, sondern muss auch aktiv gelebt werden. Natürlich sind von der Schließung auch unsere Sportalm sowie unsere Kegelbahn betroffen, was uns schmerzlich trifft.

Unsere Vereinsgaststätte musste ebenfalls schließen, wir appellieren an unsere Mitglieder, unserem Wirt unter die Arme zu greifen und das eine oder andere Mal ein paar Sachen „To Go“ zu bestellen. Wir alle sind uns bewusst, welche Bedeutung einer funktionierenden Vereinsgaststätte zukommt.

Nichtsdestotrotz möchten wir an dieser Stelle zum Ausdruck bringen, dass der Vereinssport definitiv kein Treiber von Infektionsherden ist. Unser ausgearbeitetes und von allen Abteilungsfunktionä-

ren in der Zwischenzeit versuchen wir Euch über Links auf der ESV Homepage, aber auch über unsere Social Media Accounts Instagram und Facebook mit dem einen oder anderen Video zum Home-Workout zu motivieren. Auch wir leben das Motto #zamfitbleiben und möchten so viel als möglich zu einem #sportdahoam beitragen. Auf der Youtube-Plattform „ESV Neuaubing e.V.“ stehen euch eine Vielzahl an Mitmach-Videos zur Verfügung. Etliche Abteilungen machen schon fleißig mit und laden euch über Kurz-Videos auf dem jeweiligen Instagram-Account zur Teilnahme hierzu ein. Über Zoom bieten wir auch einen Live-Stream an, bei dem unsere Übungsleiter ein Programm für euch gestalten. Unsere Homepage bietet auf der Startseite den Link zur kostenlosen Teilnahme. Fragt das zugehörige Passwort bitte bei der Geschäftsstelle ab – wir möchten diesen Service exklusiv nur unseren Mitgliedern anbieten.

Bleibt sportlich, fit und motiviert – aber noch wichtiger:
bleibt GESUND !!!

Alles Gute und bis bald im ESV Neuaubing.

Ein gesundes und gesegnetes Weihnachtsfest und alles Gute für ein neues, hoffnungsvolleres Jahr 2021.

Euer Präsidium und eure Geschäftsstelle



Ausschließliche Online-Buchung von Angeboten des Freizeitsports und des Fitness-Centers nach Wiederaufnahme des Sportbetriebs

Um eine Überbelegung der Angebote bzw. Termine zu vermeiden und Dir ein flexibles, zuverlässiges Sportangebot zu ermöglichen, werden wir nach Wiederaufnahme des Sportbetriebs eine Online-Anmeldung über die Homepage des ESV Neuaubing ermöglichen. Wir bitten darum zu beachten, dass eine Anmeldung ausschließlich online vorgenommen werden kann – fernmündliche oder persönlich vereinbarte Teilnahmezusagen können wir leider nicht akzeptieren. Die Angebote (sowohl reguläre Stunden als auch tatsächliche Kurs-Angebote mit festen Anfangs- und Endterminen) werden mittels Personenobergrenze, angelehnt an die Raumkapazität sowie die Intensität der betreffenden Sportstunde, beschränkt.

Dasselbe Vorgehen werden wir für den Bereich Kraft & Fitness anwenden, auch hier sind die einzelnen Besuche in unserem Fitness-Center online zu buchen. Alle Öffnungszeiten werden im Stundentakt gelistet, darauf basierend muss der gewünschte Besuch eingetragen werden.

Eine Anmeldung ist auf folgendem Wege möglich:

- Aufruf der Homepage www.esv-neuaubing.de
- Klick auf den Menü-Button „Kurse/Camps“ in der obersten Menüzeile
- Auswahl und Buchung des gewünschten Angebots
- Eintragung einer Zahlungsmethode auch für Mitglieder: aufgrund der Systemvorgaben sind wir leider dazu gezwungen, diese Daten abzufragen (auch wenn die Kurse für Mitglieder kostenlos sind und auf 0,00 Euro eingestellt sind)
- Ggf. Eintragung auf eine Warteliste, sollte der Kurs bereits ausgebucht sein

Wir freuen uns auf euch, lasst uns auch diese gemeinsame Zeit überwinden und wieder voll angreifen.

Danke für euer Verständnis.

Eure Geschäftsstelle

Achtung, Pressewarte! Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 15.3.2021



GÄSSL-SANITÄR GmbH

ROBERT GÄSSL

Angerlohstraße 15 · 80997 München

Telefon 089/8 12 1226 · Fax 089/8 92 9226 · Mobil 0171/6 51 51 49

IHR Meisterbetrieb im Sanitärbereich:

3D-Badplanung - Neu-/Umbauten sowie Renovierungen
Gas-Wasser-Installation - elektrische Rohrreinigung

Kundendienst und Heizungsarbeiten



Skikurs 2021

Anmeldung frühestens ab November 2020!

Die Bedingungen für die Durchführung von Skikursen in Zeiten von Corona sind noch nicht klar, deshalb startet die Anmeldung frühestens ab November. Auch die genauen Preise stehen leider noch nicht fest.

Informationen und Anmeldung:

- im Internet auf: www.esvskikurs.de

Zur Planung die Termine:

Eltern-Kind-Wochen auf der Sportalm (Kinder ab 4 J.)

1. Woche: 31.01. bis 05.02.2021
2. Woche: 07.02. bis 12.02.2021
3. Woche: 28.02. bis 05.03.2021

Kurse an den Samstagen (Eltern-Kind, 1-6, Free, Snowboard) Tagesfahrten Alpin Spitzing

23.01./30.01./06.02./27.02./06.03.2021 (Ausweichtermine: 13.03./20.03.)

In den Faschingsferien finden keine Kurse am Samstag statt!

Tagesfahrten Alpin Dienstag in verschiedene Gebiete

12.01./19.01./26.01./02.02./09.02./23.02.2021

Langlauf

Tagesfahrten **Dienstag** verschiedene Gebiete:

19.01./26.01./02.02./09.02./16.02./23.02.2021

Tagesfahrten und Langlaufkurse **Sonntag** verschiedene Gebiete:

17.1./24.01./31.01./07.02./14.02./21.02.2021

Jugendwochenende auf der Hütte (Jugend ab 10 Jahre)

19.03. bis 21.03.2021



Berg- und Skifreunde mit Abstand bei der Bergmesse



Am 13. September 2020 bei schönstem Bergwetter konnte das Ehrenmitglied des ESV, Schorsch Speckbacher, zusammen mit Abteilungsleiter Peter Mösbauer ca. 100 Vertreter der Vereine im Skiverband München und des ausrichtenden Vereins ESV Neuaubing sowie die Leiterin der DSV Skischule Veronika Seidenspinner zu der Bergmesse an der Unteren Firstalm am Spitzingsee begrüßen.



Nachruf

In diesem Jahr gedachten wir des mit 66 Jahren im Juli gestorbenen **Klaus Dieter Schneider**.

Er war seit seinem 16. Lebensjahr Skilehrer beim TSV Reichertshofen, bei dem er jahrelang Abteilungsleiter der Ski- und Radabteilung sowie 2. Vereinsvorsitzender war. Er war auch Betreuer bei den zahlreichen Trainingsmaßnahmen der ESV-Rennsportgruppe. Da seine Tochter Alexandra vom ESV Neuaubing in die Nationalmannschaft „Freestyle Buckelpiste“ aufgenommen wurde, engagierte er sich als Kampfrichter in dieser Sportart und war seit 1997 auf nationalen und ab 2010 internationalen Wettkämpfen im Einsatz.

Er war auch im SVM und BSV von 1997 bis ca. 2003 Freestyle-Referent Buckelpiste.

Nachruf

Wir dachten auch an **Markus Veigl**, der mit 51 Jahren im Mai starb. Er war in seiner Jugend in der Renngruppe beim ESV Neuaubing und beim Trickskiclub Ingolstadt aktiv. Er stammt aus der Skilehrerfamilie Veigl, der Vater war jahrelang BSV- und SVM-Ausbilder.

Den Gottesdienst feierten wir mit Pfarrer Erich Schmucker vom Wallfahrtsort Birkenstein im Leitzachtal und der Blaskapelle „Hornochsen“, die auch für die „Oktoberfeststimmung“ nach der Bergmesse sorgte. Der Altar war wie jedes Jahr wieder von der Familie Hutter feierlich geschmückt.

Rückblick

Im Jubiläumsjahr „50 Jahre Skischule ESV Neuaubing“ und „110 Jahre Skiverband München“ war dies die einzige Feier, die im Freien mit Abstand stattfinden konnte.

Veranstaltungen im Freizeitsport:

Skisafari/Training France 2021

Ausrichter: ESV Neuaubing

Sonntag 07. - Sonntag 14.03.21

Val d'Isère, Tignes, Les Arcs, La Plagne, La Rosière und Ste Foy

Unterkunft: Hotel Le Monal Ste Foy Tarentaise

Skisafari/ Skitrainingswochenende Schweiz

Ausrichter: ESV Neuaubing

Freitag 26. - Sonntag 28.03.21

Lenzerheide, Savognin und Davos

Unterkunft: Hotel Albula ***Tiefencastel,



Mit Blick zum SVM-Marterl und zum ältesten Trainings- und Wettkampfhang des SVM, eingerahmt von den Münchner Hausbergen wie Jägerkamp, Aiplspitz, Taubenstein, Lempersberg, Rotwand, Miesing, Stolzenberg, Roßkopf, Stümpfling und Brecherspitze, war die Messe für die Teilnehmer ein besonderes Erlebnis. Seit 33 Jahren gedenken wir hier der Toten des Lawinenunglücks in Ischgl, bei dem 5 SVM-Ausbilder und -Skilehrer, darunter das Hüttenwart-Ehepaar und Skilehrer Marianne und Franz Michel starben, sowie der im Laufe des Jahres gestorbenen Mitglieder der Vereine im SVM und der Ski- und Bergsportabteilung des ESV. Wir hoffen, dass alle Aktiven in der kommenden Saison gesund bleiben.



Diese beiden Busfahrten sind bereits ausgebucht.

SVM Skikindergarten – Spitzingsee

Ausrichter: Georg Speckbacher

Sonntag 10. - Freitag 15.01.21

evtl 2. Termin Sonntag 24. - Freitag 29.01. 21

Auf der Selbstverpfleger-Sportalm des ESV Neubaubing sind noch Plätze frei für Familien mit Kindern von 3 - 7 Jahren, mit und ohne Vorkenntnisse, sportlich talentiert und gruppenfähig.

Methode und Inhalt: „Ski ein Kinderspiel – auf dem direkten, natürlichen Weg zum Kurvenfahren“.

Wie bekannt, ist der Geländegarten mit 2 Bobbahnen, 1 Schanzenkette, 1 Wellenschaukel und einem Carvingdach für die Skizwergie die

Grundlage für die spätere Sicherheit auf der Piste und in jedem Schnee und Gelände.

Die Corona-Regeln bestimmen die beschränkte Belegung der Sportalm und den Skibetrieb.

Wir sind stolz, dass z.B. der SVM-Lehrteamchef Markus Kraßnitzer, der Exrennfahrer in der Cross-Nationalmannschaft Mathias Wölfel und die SVM-Ex-Kadermitglieder Thomas Bauer, Kathrin und Sabrina Mösbauer vom ESV Neubaubing und jetzt aktuell die Weltcupfaherin Lisa Loipetsperger im Skigeländegarten die Grundlage für ihre weitere Skikarriere legten.

Schorsch Speckbacher

„Alle Wege führen nach Rom“...

und viele Wege führen (dabei) über die Alpen – sozusagen: vom Münchner Bier zum italienischen Wein



Die beiden ESV-Sportikonen, ehemaligen Mittel- und Langstreckenläufer sowie DSV-Nordic- bzw. Alpinskieler Berg- und Skisport, Robert Eiermann und Peter K. Mösbauer, hatten Mitte August kurzfristig die stabile Wetterlage (das heißeste Wochenende des Jahres) für eine Alpenhauptkammüberquerung bei über 35 Grad auf dem Mountainbike genutzt.

Die beiden 75- und 60-jährigen ESV-Ausdauerathleten benötigten für die 175 km von München-Wolfratshausen bis nach Sterzing-Südtirol knapp 15 Stunden.

Dem Isarradweg folgend via Waldram, Bad Tölz, Lenggries, zum Sylvensteinspeicher, hinauf über die





Nördlichen Kalkalpen vorbei am Achensee – von Pertisau die Winterrodelbahn hinunter zur Querung der Inntalpassage ins Zillertal (– wäre der kürzeste Weg gewesen, wenn wir uns am rechten Isarradweg bei Fall-Jachenau nicht verfahren hätten – am Wasserlauf unterhalb einer Felswand endete kurzfristig unser „Isartrail“).

Mühsam vorangekommen bis zum Talschluss, teilt sich das Zillertal hier in vier kleinere Täler und wir mussten den letzten Tagesanstieg (nach 112 km) von Mayrhofen (625 hm) noch den Zemmgrund hinauf, um im idyllischen Bergdorf Ginzling (999 hm) nächtigen zu können.



Am nächsten Morgen nach dem Frühstück fuhren wir zur 2. Etappe (stellenweise auf felsigen Trails) hinauf zum beeindruckenden Schlegeisspeicher auf 1.800 Metern Höhe. Der riesige Staudamm macht uns bewusst, wie der Mensch den Alpenraum nutzt und ihn sich unterwirft. Doch drum herum erstreckt sich der Hochgebirgs-Naturpark Zillertaler Alpen, ein strenges Schutzgebiet.

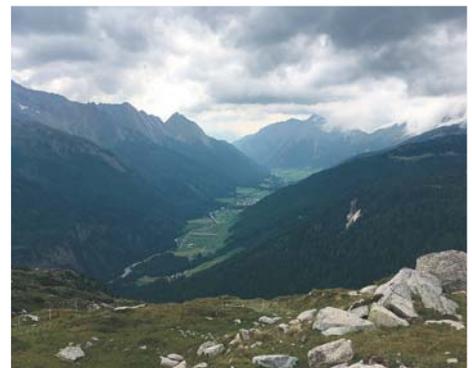
Von hier aus kann man unzählige 3.000er-Gipfel besteigen oder zur berühmten Berliner Hütte wandern, einer denkmalgeschützten Alpenvereins-hütte im Jugendstil. Aber wir hatten ja dafür keine Zeit und noch die Überquerung des Alpenhauptkammes mit unseren Bikes vor uns. Unter spektakulären Dreitausendern wie dem Hochfeiler (3510 m) und dem Olperer (3476 m) in der Nachbarschaft der Hochgebirgslandschaft hatten wir oberhalb der Baumgrenze den letzten Anstieg zu bezwingen, den auch die Route München-Venedig kreuzt.

Auf der alten Schmuggleroute (dem 6 km langen Cross-Trail) führt ein einfacher Steig zunächst sanft ansteigend durch ein wunderschönes gletschergeschliffenes Hochland mit Wasserfällen, Zirben und Murmeltieren hinauf zum Pfitscher Joch.

Hier auf 2.246 Metern Höhe überschreitet man die italienische Grenze und kommt dem Wein schon näher. Am Pfitscherjoch-Haus, dem höchsten Punkt unserer Bike-Tour auf 2.275 Meter gibt es Südtiroler Weisburgunder zu Spaghetti Bolognese.

Der Süden ruft! – und was praktisch ist: Wir haben zwei Landesgrenzen überquert und immer noch ist Deutsch Amtssprache.

Das Panorama konnten wir nicht lange genießen, weil von der Nordflanke des Zillertals eine mächtige Gewitterfront aufzog. Nach Fotostopp und einer kleinen Rast geht es auf Forst- und Waldwegen entlang der alten Militärstraße, vorbei an Almrausch und anderen Alpenblumen, rasant für 10 km hinab ins Pfitschtal bis Stein in Südtirol. Hier erwartete uns der Südtiroler Edelvernatsch und die Speckjause nach einer anstrengenden aber interessanten alpinen Biketour.



Alpenhauptkammüberquerung per Fahrrad – ein Mythos?

Für viele normale Radler ist eine Alpenüberquerung mit dem Fahrrad ein Mythos. Auf der richtigen Route ist sie aber eigentlich kein großer Akt (vorausgesetzt die Kondition und das Sitzfleisch passt!)

Ausgeschilderte Rad- und Bikewege, überschaubare Entfernungen, kaum alpine Gefahren (bei günstiger Witterung), dennoch äußerst reizvoll mit vielen landschaftlichen Highlights – das kennzeichnet die Route vom Münchner Süden nach Sterzing in Südtirol.

Fit plus 60 in der Corona-Zeit

Die Pandemie lässt uns schon vieles vermissen. Leider mussten 2020 auch all unsere Geburtstagsfeiern und die begehrten und schönen Ausflüge ausfallen, denn die Gesundheit stand nun mal im Vordergrund. Aber es bewegt sich wieder etwas in den Sparten, in denen wir vertreten sind. Die erforderlichen Sicherheitsbestimmungen müssen selbstverständlich eingehalten werden.

KEGELN:

Bisher nur die halbe Mannschaft vertreten, die andere Hälfte hat wohl noch Bedenken wegen der Ansteckungsgefahr. Die Kugel muss sich jeder selbst desinfizieren – was aber für keinen ein großes Hindernis ist.



Wir hoffen, dass nach der Wiedereröffnung bald alle nach und nach wieder erscheinen.

GYMNASTIK:

Die Kurse „Rücken-Fit, Vital-Training, Beweglichkeit sowie Schon-gymnastik im Sitzen und Stehen etc.“ werden von Werner Thalhofer



geleitet und durchgeführt – und sind alle gut besucht und beliebt. Auf die Einhaltung „Maske und Abstand“ wird besonders geachtet.

TANZSPORT:

Nach langem Suchen war es geglückt, eine geeignete zweite Trainee-rin für unsere Tanzgruppe zu finden – dann kam Corona! Auch hier stand lange Zeit alles still – wie auch in vielen anderen Abteilungen.



Aber seit einigen Monaten können die Tänzerinnen und Tänzer – unter Einhaltung der Hygieneregeln – ihrem geliebten Sport wieder nachgehen.

TISCHTENNIS:

Im Juni 2020 konnten wir wieder in die Halle und unseren Sport ausführen. Lange hatten wir uns nicht gesehen – die Freude war groß. Auch hier sind besondere Verhaltensregeln zu beachten und einzuhalten. Tischflächen und Bälle müssen gereinigt (desinf.) werden und auf Stoßlüftung muss geachtet werden.



Wir wissen, dass weiterhin Disziplin und Geduld gefragt ist, aber wir werden es gemeinsam schaffen. Bleibt vor allem gesund, dann werden wir auch diese Hürde überwinden.

Marianne Vogl



FREIZEITSPORT

Liebe ESV Sportlerinnen und Sportler,

Covid 19 – CORONA, was für ein kleines Wort mit riesiger, weltweiter Bedeutung.

Vermutlich sind alle von euch mit schönen Plänen, sei es Urlaub, Hochzeit oder einfach nur mit der Freude auf ein tolles 2020, im Januar gestartet. Ab Mitte Februar war die Euphorie dann schon gedämpft und ab Mitte März hat uns die Realität dann komplett eingeholt. Ab da mussten wir alle erst mal lernen mit dem Virus und der daraus entstandenen, für jeden vermutlich eigenen Situation umzugehen.

Ich hatte wie viele Singles oder alleinstehende Menschen eine schwierige Zeit. Keine Treffen mit der Familie und Freunden – auch mein geliebtes ZUMBA musste natürlich ausfallen. Zum Glück hatte ich meinen Hund Dex.

Dann kam Isa und Muna die super Idee Live-Sport via Zoom anzubieten. Alle sprangen auf den Zug auf und so boten wir unseren Sport kostenlos via Livestream an.

Der Andrang war groß, viele freuten sich, einfach mal für eine kurze Zeit wieder in der Gruppe zu sportln – wenn auch nur virtuell. Natürlich kann ein Laptop oder ein PC keine Sportstunde im Sportverein ersetzen. Dies wurde nach der ersten Euphorie auch sichtbar. Die Teilnehmer*innen wurden weniger, viele Kameras gingen aus und wir boten unseren Sport mehr und mehr „schwarzen Bildschirmen“ an. Kein so richtig erbauendes Gefühl.

Dann kam der Sommer und endlich durften sich wieder mehrere Personen aus verschiedenen Haushalten treffen. Juhu! Und schon entstand die Idee des Outdoor Sports. Alle Angebote wurden auf unserer Homepage als Kurse mit der erlaubten Teilnehmerzahl ausgeschrieben. Die Kurse wurden auf unserer Außenanlage, mit der genauen Einhaltung der Hygienevorgaben, abgehalten. Endlich wieder ein gemeinsames Sportln, wenn auch mit vielen Mückenstichen. Aber auch das wurde für den geliebten Sport in Kauf genommen.

Ab Juli durften wir dann auch wieder in kleinen Gruppen in die ESV Sporthallen. Leider waren die Schulsporthallen noch geschlossen. Nach den Sommerferien sollten auch diese wieder mit strengen Hygieneregeln, die natürlich gerne eingehalten wurden, für uns zur Verfügung stehen. Damit war wieder fast Normalität eingeleitet. Unser komplettes Freizeitsportangebot wurde als Kursangebot online auf unserer Homepage ausgeschrieben. Da wir nur, je nach Sporthalle, eine begrenzte Teilnehmerzahl (mind. 1,5 m Abstand) annehmen durften, musste sich jeder online anmelden, um an einem Kurs teilnehmen zu können. Die Kurse waren heiß begehrt und viele schon nach kurzer Zeit ausgebucht. Alle Kurse wurden für Mitglieder des ESV Neuaubing kostenlos angeboten. Dies sollte ein kleines Dankeschön für all diejenigen sein, die uns in der schwierigen Zeit, die Treue gehalten haben. Hierfür ein riesiges Dankeschön auch von Seiten der Übungsleiter!

Leider ist jetzt schon wieder Schluss mit dem gemeinsamen Sportln. Der Verein musste wieder schließen und wir springen, tanzen und hüpfen wieder vor unseren Laptops. Alle Angebote hierzu findet Ihr auf unserer Internetseite:

<https://www.esv-neuaubing.de/aktuelles/berichte/66-kursinformationen/2134-sport-fuer-alle-vereinsmitglieder-via-zoom>

Dazu habe ich noch ein Anliegen in eigener Sache: Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, bitte schaltet Eure Kameras während der Zoom Übertragung ein, denn es macht mir und auch den anderen Übungsleiter*innen viel mehr Spaß, wenn wir euch auch sehen können – und sei es auch nur in winzigen Kästchen auf dem Bildschirm. In diesem Sinne wünsche ich und alle Übungsleiterinnen und Übungsleiter euch und euren Familien ein schönes Weihnachtsfest und ein hoffentlich gesundes glückliches und hoffnungsvolles Jahr 2021.

Bitte bleibt alle fit und gesund,

Eure Sandra.



GESUNDHEITSSPORT

Auf unserem YouTube-Kanal (ESV Neuaubing e.V.) findet Ihr die auf den Seiten 12 + 13 vorgestellten Übungen sowie noch viele andere Sportprogramme zum Mitmachen. Darunter: Schulterfit, Hockergymnastik und Sturzprävention.

Macht mit:

<https://www.youtube.com/channel/UCf97jl-h4uCjjVQ-9Fh9hMQ>

Um Euch in der Zeit der Schließung fit zu halten, haben wir zudem über die Internetplattform Zoom ein großes Kursprogramm erstellt. Alle ESV Neuaubing Freizeit-, Gesundheits- und Rehasportler sind herzlich eingeladen an folgenden Kursen teilzunehmen: Siehe unser komplettes Zoom-Kursangebot auf Seite 11

Den Zugang und mehr Informationen erhaltet ihr auf unserer Internetseite:

<https://www.esv-neuaubing.de/aktuelles/berichte/66-kursinformationen/2134-sport-fuer-alle-vereinsmitglieder-via-zoom>



Sport via Zoom - November/Dezember 2020



| Tag | Uhrzeit | Stunde | ÜL |
|------------|---------------|--------------------|-----------------------|
| Montag | 09:00 - 09:45 | Reha & Gessundheit | Stefanie B. |
| | 18:00 - 18:45 | Reha & Gessundheit | Florian / Stefanie B. |
| | 19:00 - 19:40 | MontagsFitness | Sefanie B |
| | 19:00 - 20:30 | Yoga | Katja |
| Dienstag | 19:10 - 20:00 | Pilates | Tina |
| | 19:00 - 19:45 | BODYTONING | Isa |
| Mittwoch | 20:00 - 21:00 | Thaibox-Aerobic | Isa |
| | 09:00 - 09:45 | Reha & Gessundheit | Heidi |
| | 18:30 - 19:30 | STRONG | Muna |
| Donnerstag | 16:00 - 17:00 | Herzfit | Heidi |
| | 18:30 - 19:10 | DonnertagsFitness | Sefanie B. |
| Freitag | 18:45 - 19:30 | Fitness Workout | Isa |
| | 19:30 - 20:30 | Bodystyle | Isa |
| | 19:00 - 19:45 | Reha & Gessundheit | Florian / Sefanie A. |
| Sonntag | 10:00 - 11:00 | ZUMBA | Sandra |

**Die Links zu den Kursen bekommt Ihr nach Email-Anfrage
(bitte Mitglieds-Nr. angeben) an info@esv.neuaubing.de von uns
zugeschickt. Beachtet bitte hierbei unsere Geschäftszeiten.**



Besucht uns auch auf facebook:
www.facebook.com/esvneuaubing/



Rückenfit für daheim

Achtung: bei Schmerzen sofort Pause machen; nie in den Schmerz trainieren

Aufwärmen (Übung 1min durchführen)

1. Übung: Katzenbuckel-Pferderücken

Ausführung: Vierfüßlerstand; Hände unter Schultern; flach oder auf Fäusten; Knie unter Hüfte; 7 Halswirbel, 12 Brustwirbel und 5 Lendenwirbel nach oben und unten strecken bzw. beugen; Schulterblätter auseinander drücken und zusammen schieben; Atemrhythmus gibt Bewegungsrhythmus vor

Häufige Fehler: Arme werden gebeugt; Schulterblätter werden nicht mitbewegt; Luft wird angehalten

Wofür? Mobilisation der kompletten Wirbelsäule und der Schultern



Kräftigung (jede Übung 45s durchführen, 30s Pause)

2. Übung: Unterarmstütz

Ausführung: Ellenbogen unter Schulter; Füße in Boden stemmen (um die Übung zu erleichtern kann man auch auf die Knie); Hüfte hoch und halten, Knie strecken; Beckenstellung: Bauch rein und Gesäß anspannen; Schulterblätter auseinanderschieben; ruhig weiteratmen

Häufige Fehler: Hohlkreuz und dadurch Schmerzen in der LWS; Hüfte zu hoch oder niedrig; Luft wird angehalten

Wofür? Kräftigung der Bauch- und Schultermuskulatur



3. Übung: Diagonale Streckung

Ausführung: Vierfüßlerstand (siehe Übung 1); Bauch einziehen; erst Bein und dann Arm diagonal strecken; kurz halten; langsam Seiten wechseln; ruhig weiteratmen

Häufige Fehler: Hohlkreuz; keine Streckung in Arm und Bein; Hüfte wird angehoben; Arm und Bein werden auf der selben Seite angehoben, wacklige Ausführung

Wofür? Kräftigung der Gesäß-, Rücken- und Schultermuskulatur



4. Übung: seitliche Crunches

Ausführung: LWS in den Boden drücken; Kopf und Schultern anheben; abwechseln mit den Händen die Fersen berühren; nach außen hin Oberkörper noch mehr anheben, ruhig weiteratmen

Häufige Fehler: LWS verlässt den Boden; Atmung wird angehalten

Wofür? Kräftigung der Bauchmuskulatur





5. Übung: Brücke

Ausführung: Füße nah zum Gesäß; Wirbel für Wirbel Hüfte anheben und so hoch wie möglich strecken; Gesäß maximal anspannen; Schultern in den Boden drücken; kurz halten; erst das eine Bein anziehen und absetzen und dann das andere Bein; Wirbel für Wirbel wieder ablegen

Häufige Fehler: Hohlkreuz, Gesäß wird nicht angespannt; wackelige, stockende Ausführung; Hüfte wird nicht gestreckt

Wofür? Stärkung der Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur



Dehnen und Entspannen (Übungen mindestens 1 min halten)

6. Übung: Körper strecken

Ausführung: Rückenlage; Arme und Beine flach auf den Boden; Seiten abwechselnd strecken, ruhig weiteratmen

Häufige Fehler: Luft wird angehalten; keine Bewegung in der Hüfte und Schultern

Wofür? Entspannung und Streckung des ganzen Körpers



7. Übung: Gesäß dehnen

Ausführung: Rückenlage; Fuß diagonal auf Knie legen; Knie nach außen drücken; durch die Beine greifen und das Knie anziehen bis Dehnung im Gesäß entsteht; halten und leicht hin und her schaukeln; Atmung ganz ruhig werden lassen; Seite wechseln

Häufige Fehler: es wird um die Beine herum gegriffen und nicht durch die Beine durch

Wofür? Dehnung der Gesäßmuskulatur



8. Übung: Hüftbeuger strecken

Ausführung: ein Knie auf den Boden; das andere Bein aufstellen; Oberkörper aufrichten; Becken kippen (Bauch rein, Gesäß anspannen); Hüfte nach vorne schieben bis Dehnung im Hüftbeuger entsteht; Knie in Boden drücken, Atmung beruhigen

Häufige Fehler: Hohlkreuz; Oberkörper wird auf Knie abgestützt

Wofür? Dehnung des Hüftbeugers



9. Übung: Klein machen

Ausführung: Füße flach auf den Boden; Knie auseinander; Gesäß so nah wie möglich zu den Fersen drücken; Oberkörper auf dem Boden ablegen; Atmung ruhig werden lassen

Häufige Fehler: Knie sind zusammen; Gesäß berührt nicht die Fersen; es wird eine verkrampfte Position eingenommen

Wofür? Dehnung der unteren Rückenmuskulatur







Wir halten durch!

Nachdem auch das Sho-Ki-Kai Dojo im ESV vom ersten Lockdown im März überrascht wurde und kein Training mehr stattfinden durfte, haben wir uns notgedrungen ein paar Wochen mit allerlei mehr oder weniger ernst gemeinten Trainingsvideos zu Hause über Wasser gehalten. Aber auch ein Mae-geri über die Bettkante oder die Kata Jitte mit Staubsaugerrohr halten fit! Und der Klassiker darf natürlich sowieso nie fehlen: Kiba-Dachi beim Zähneputzen.

Voller Vorfreude haben wir dann erfahren, dass es Mai wieder losgehen kann. Da mittlerweile Frühling war, konnten wir den hinteren Sportplatz nutzen und auf dem bestens präparierten Rasen trainieren – eine Wohltat für die Füße. Zwar haben die Mücken einige von uns zu gerne gepiesakt, aber das tolle Abendlicht und die Sonnenuntergänge konnten das schnell vergessen machen.

Aber natürlich spielte das Wetter auch im Frühling nicht immer mit und so haben wir auch weiterhin in der Halle trainiert. Das Ganze selbstverständlich unter Einhaltung der geltenden Regeln, was unter anderem eine Gruppeneinteilung und verkürzte Trainingszeiten bedeutete. Im Laufe des Sommers haben sich die Regeln in Bezug auf Gruppengröße und Kumite, also das Training mit Partner, aber gelockert und so konnten wir Anfang Herbst mit Maske wieder fast voll durchstarten. Nur das Kiai ist leider immer noch nicht möglich.

Das Training den Sommer über hat sich ausgezahlt. Am 30.10.2020 traten 7 Karateka trotz der schwierigen Bedingungen dieses Jahr zur Prüfung an und bestanden erfolgreich. Wir gratulieren Anna, Carolin, Monika, David, Issa, Rainer und Dirk! Ihr habt fleißig trainiert und euch eure neuen Graduierungen verdient.

Nicht nur diesen Erfolg der Prüflinge, sondern die Tatsache, dass sowohl das Erwachsenen- als auch das Kindertraining unter den für Karate sehr schweren Bedingungen den ganzen Sommer über stattfinden konnten, haben wir dem großen und unermüdlichen Einsatz der Trainer*innen zu verdanken. Diese haben uns immer über die aktuellen Regeln informiert und das Training nach diesen ausgestaltet. Das beinhaltet nicht nur eine genaue Gruppeneinteilung für jede einzelne Trainingseinheit, das Zeitmanagement, innovative Trainingsideen um die Abstände einhalten zu können, sondern damit einhergehend natürlich auch einen erheblichen höheren Zeitaufwand.

Unser großer Dank gilt daher Bernd, Michael, Andi und natürlich auch Tanja, Laurin und Leon für ihren Einsatz beim Kindertraining. Besondere Erwähnung soll auch unser Cheftrainer Takashi Nakajima finden, der es sich trotz der Umstände nicht hat nehmen lassen, weiterhin das wöchentliche Training zu geben.

Für das Jahr 2021 hoffen wir, wie wohl alle, auf eine langsame Normalisierung der Umstände, auch wenn das frühestens für den Sommer oder Herbst zu erwarten sein kann. Dann werden auch wieder Wettkämpfe und Meisterschaften stattfinden können, auf die wir uns intensiv vorbereiten wollen. Aber wir freuen uns auch einfach auf normale Trainingseinheiten mit Partnertraining und Kiai.

頑張りましょう! (ganbarimashou!) – Lasst uns unser Bestes geben; wir halten durch!



Start in eine völlig neue Saison

Nach langem Warten und Abfragen durch BSKV und MKV, der Verschiebung der ersten zwei Spieltage und Auflösung unserer Spielgemeinschaft mit Sendling, ging es im Oktober nun endlich für unsere Keglerinnen und Kegler wieder los.

Dass dieses Jahr alles anders wird, stand für uns im Vorfeld durch die Umstellung des neuen Spielrechts im BSKV schon fest. Ab diesem Jahr hat jeder 24 Wettkampfeinsätze zur Verfügung und auch in den Kreisklassen werden nun 120 Wurf über 4 Bahnen gespielt, dies aber nur mit Holzwertung.

Aber auch auf organisatorischer Seite gibt es viele Änderungen, die Corona geschuldet sind. Erstellte Hygienekonzepte und Sicherheitsabstände müssen eingehalten werden, Anfeuern beschränkt sich auf Beifallklatschen, Desinfektionsmittel stehen überall bereit und Zuschauer sind nicht zugelassen.

Unsere 3 ESV Mannschaften starteten diese Saison in folgenden Münchner Ligen:

1. Mannschaft Bezirksliga
2. Mannschaft Kreisliga 2
3. Mannschaft Kreisklasse B

Doch lange hielt der Wettkampf- und Trainingsmodus dank Corona nicht stand und somit war Ende Oktober bereits wieder Schluss.

Dennoch haben wir uns bisher ganz gut geschlagen, besonders unsere 1. Mannschaft, die mit dem bisherigen 5. Platz in der aufgestiegenen Bezirksliga doch recht gut da steht. Unsere 3. Mannschaft mit den zwei hinzugewonnenen Neuspielern Horst Bergmüller und Markus Weißmann konnte bisher den 1. Platz erreichen. Hoffen wir, dass der Spuk für uns alle, ob sportlich, familiär oder vor allem gesundheitlich bald vorbei ist.

Dennoch konnten wir in dieser Zwischenzeit auch ein paar Termine in die Tat umsetzen.

Zum Ersten waren die Kids der Gruppe „Kiss“ auch dieses Jahr wieder am Start und mit 15 Kindern war das Interesse doch enorm und



wir hoffen, dass wir bei dem einen oder anderen Kind die Freude an unserem Sport rüberbringen konnten und somit auch ein paar Kids für unseren Breitensport hinzugewinnen können.

Zum Zweiten fand auch in diesem Jahr wieder unser alljährlicher Schmidtke-Cup statt. Und es kamen, geschuldet einer langen Wettkampfpause und dem daraufhin gestiegenen Kampfesgeist, doch alle Mitglieder unserer Abteilung, auch wenn der ein oder andere verletzungsbedingt nicht spielen konnte.



Von den angetretenen 16 Teilnehmern kamen folgende Spieler in die Endrunden:

Jörn Seyde – (Entscheidungskugel) **Tobias Krause**

Korbinian Stimmer – Jens Enskat

Ulrich Schau – Annett Krause

Jörg Krause – **Ralph Müller-Hollweck**



Beim Halbfinale gaben sich Uli und Ralph gegenseitig keine Geschenke und lieferten ein spannendes Spiel, bei dem aber Ralph dann den längeren Hebel zog oder besser gesagt mehr Holz schob und schließlich den 3. Platz für sich verbuchen konnte.



Ins Finale zogen dann unsere jungen Männer der bisherigen 1. Mannschaft, Korbinian Stimmer und Tobias Krause, ein. Beiden merkte man den langen Wettkampftag mittlerweile an, aber bei Korbi hielten die Kräfte länger durch und so hieß auch in diesem Jahr unser Sieger Korbinian Stimmer. Herzlichen Glückwunsch!!!

Peggy Fötsch



Lockdown „light“ – was nun mit unserem Sport?



Leider bleibt uns auch im Kindersportschuljahr 20/21 kein Lockdown erspart. Gerade hatte sich sowohl für die KiSS-Kinder als auch für uns Trainer ein Hauch von Normalität angebahnt – abgesehen vom Desinfektionsmarathon nach jeder KiSS-Stunde, stündlichen Lüftungspausen und anderen Hygienemaßnahmen... Der Spaß am gemeinsamen Sport war zurück.

Doch nun heißt es den ganzen November wieder: die Turnschuhe müssen daheim bleiben – kein Vereinssport für Groß und Klein. Damit unsere KiSS-Kinder zu Hause am Ball und fit bleiben können, versorgen wir euch im November mit kleinen Videoaufgaben zum Mitturnen. Ob Karate, Yoga oder Ballschule – auf Youtube (ESV Neuaubing e.V.), Instagram (esvneuaubing) und Facebook (Kindersportschule Neuaubing) erhalten Kinder und Eltern von uns zahlreiche Bewegungsideen, die allein und mit wenig Platz zu bewältigen sind.

Wir freuen uns, wenn ihr uns folgt, Feedback gebt oder auch gerne neue Wünsche und Anregungen habt.

Feriencamp-Termine 2021

Optimistisch blicken wir ins nächste Jahr und möchten allen Kindern zwischen 6 und 12 Jahren wieder ein bewegtes Ferienprogramm anbieten: Termine siehe nebenstehenden Newsletter. Bereits jetzt können Sie Ihr Kind unter www.esv-neuaubing.de/service/kurse-camps online dafür anmelden. Den Beitrag buchen wir erst ab, wenn das Camp sicher stattfindet.

KiSS 4 schnuppert beim Kegeln und Fechten

Wir freuen uns, dass unsere ältesten KiSS-Kinder in diesem Jahr wieder die Möglichkeit haben, in unseren verschiedenen Fachsportabteilungen zu schnuppern. So fällt einigen Nachwuchssportlern der Übergang zu einer neuen Sportart mit Sicherheit leichter.



ESV SPORTFREUNDE
MÜNCHEN-NEUAUBING e.V.



KiSS Newsletter – November/Dezember

Liebe Eltern, liebe KiSS-Kinder,

viele von Ihnen sind schon „alte Hasen“ bei uns in der KiSS, aber wir dürfen auch einige neue KiSS-Kinder im 11. KiSS Jahr beim ESV Neuaubing begrüßen. Sie finden unsere News auch auf Facebook: <https://www.facebook.com/kissneuaubing/> Gefällt uns! ☺

Während des 2. Lockdowns könnt ihr gerne auf unserem Youtube Kanal vorbeischaun: <https://www.youtube.com/channel/UCf97il-h4uCijVQ-9Fh9hMQ/videos>
Es erwarten euch viele Videos mit Spielen und Challenges, die ihr ganz einfach zu Hause mitmachen könnt!

Feriencamps

| | | | |
|------------|--------------------|-------------|--------------------|
| Fasching: | 15.02.- 19.02.2021 | Sommer I: | 02.08.- 06.08.2021 |
| Ostern I: | 29.03.- 01.04.2021 | Sommer II: | 09.08.- 13.08.2021 |
| Ostern II: | 06.04.- 09.04.2021 | Sommer III: | 06.09.- 10.09.2021 |
| Pfingsten: | 25.05.- 28.05.2021 | | |

Gerne können Sie Ihr Kind unter <https://www.esv-neuaubing.de/service/kurse-camps> anmelden

Außerdem möchten wir uns auch nochmal bei den einzelnen Abteilungen für die Unterstützung der KiSS 4 Blockveranstaltung bedanken!

Anmeldung & Info

KiSS-Leitung: Memis Ünver
Kindersportschule Neuaubing, Papinstraße 22, 81249 München
Tel.: (089) 30 90 417 – 0, Fax: (089) 30 90 417 – 29
E-Mail: kiss@esv-neuaubing.de
Internet: www.esv-neuaubing.de/kindersportschule



Unser Dank geht hier an die Abteilungen sowie Jugendübungsleiter, die uns unterstützen.

So konnte unsere KiSS 4 im Herbst bereits beim Kegeln, Fechttraining und Inlineskaten teilnehmen. Unsere FSJlerin Tanja hat außerdem ein kleines Karate-Workout für die Gruppe zusammengestellt, bei dem bestimmt alle KiSS-Kinder auch zu Hause ordentlich ins Schwitzen kommen werden.

Wir freuen uns, wenn wir Ende des Jahres (oder im nächsten Jahr) wieder mit euch in der Halle durchstarten können. Spannende Stunden warten auf euch :)



Mein Name ist Tanja, ich bin 18 Jahre alt und absolviere dieses Jahr mein Freiwilliges Soziales Jahr beim ESV Neuaubing. Ich habe mich für ein FSJ beim ESV entschieden, weil ich schon seit Jahren sehr aktiv in der Karateabteilung mitwirke. Dort trainiere ich nicht nur selbst, sondern halte auch das Kindertraining und bin die Jugendsprecherin der Abteilung. Außerdem erhoffe ich mir, durch das Jahr Einblicke in soziale Berufstätigkeiten mit Sportbezug zu erhalten, da es mich vermutlich auch in Zukunft in den Sozialzweig verschlägt. Ich freue mich schon auf viele tolle Erfahrungen, nette Kollegen und erfolgreiche Sportstunden.

Eure Tanja





Covid-19 und Klettern?

Ja geht denn das? Das haben sich viele gefragt.

Aber wie nur sollen Abstände gehalten werden? Unsere beiden Klettergruppen sind voll. Wir fassen alle die gleichen Griffe an! Die Kinder schwitzen und toben! Beim Partnercheck kommt man sich doch auch sehr nahe! Das alles und viele weitere Bedenken und Fragen kamen auf uns zu.

Wir haben uns hier an die Vorgaben und Umsetzungsstrategien vom deutschen Alpenverein gehalten:

Wir haben also vorgesorgt, um die allgemein gültigen Hygieneregeln (AHAL) umzusetzen. Wir haben die Gruppengröße auf acht Kinder reduziert und kletterten anfangs im Schichtsystem. Jetzt findet das Trai-

ning wieder mit allen Gruppenmitgliedern statt, jedoch dürfen nur vier Seilschaften an die Wand. Flüssiges Magnesia/Chalk enthält Alkohol und wirkt wie ein Handdesinfektionsmittel. Vor jeder Route bekommen die Kinder einen Klecks auf die Hand. Wir spielen Spiele ohne Körperkontakt und wärmen uns individuell auf. Wir klettern in festen Zweierteams, um auch einen ordentlichen Partnercheck durchführen zu können.

So kann es hoffentlich nach dem zweiten Lockdown und der Schließung der Vereinshalle weitergehen. Bleibt gesund!

Kathi





Bauchexpress

11 min Bauchexpress (jede Übung 45s halten, 15s Pause zwischen den Übungen)

Achtung: nie Luft anhalten; immer ruhig weiteratmen; falls Schmerzen entstehen sollten, sofort Pause machen

1. Übung: Liegestützposition (Gerade und schräge Bauchmuskulatur)

Ausführung: Hände unter die Schultern (flach oder auf Fäusten); Becken aufrichten (Bauch rein, Gesäß anspannen); Schulterblätter auseinander drücken; halten; um es schwieriger zu machen: Knie abwechselnd diagonal Richtung Ellenbogen ziehen



2. Übung: Unterarmstütz (Gerade Bauchmuskulatur)

Ausführung: Ellenbogen unter Schultern; Becken aufrichten (Bauch rein, Gesäß anspannen); Schulterblätter auseinander drücken; halten



3. A. & B. Übung: Seitstütz (Seitliche Bauchmuskulatur)

Ausführung: Seitenlage; Ellenbogen unter die Schulter; Brust raus; Füße in Schrittstellung; Becken anheben; Becken aufrichten (Bauch rein, Gesäß anspannen); halten; Seite wechseln; um es sich leichter machen kann man sich mit dem unteren Knie abstütze; pro Seite 45s halten



4. Übung: Unterarmstütz und Becken verschieben (Gerade und schräge Bauchmuskulatur)

Ausführung: wie Übung 2; Becken abwechselnd leicht nach rechts und links kippen ohne ins Hohlkreuz zu fallen



5. Übung: Käfer (Gerade und schräge Bauchmuskulatur)

Ausführung: Hände unter Gesäß; Beine anziehen; LWS in den Boden drücken; Kopf und Schultern anheben; abwechselnd Beine strecken und anziehen





6. Übung: 8er Kreisen (Gerade und schräge Bauchmuskulatur)

Ausführung: wie Übung 5; Beine Strecken und liegende 8er kreisen



7. Übung: halbes Klappmesser (Gerade und schräge Bauchmuskulatur)

Ausführung: Rückenlage; Arme und Beine flach auf den Boden; ein Bein gestreckt anziehen; diagonal mit Hand Richtung Fuß; Seiten wechseln



8. Übung: Scheibenwischer (Schräge Bauchmuskulatur)

Ausführung: Hände seitlich ausstrecken; Beine anziehen und abwechseln nach links und rechts außen bewegen ohne ins Hohlkreuz zu fallen und ohne die Beine abzusetzen; um das Gewicht der Beine zu verringern und den Druck von der LWS zu nehmen, Beine im Kniegelenk abwinkeln



9. Übung: Schaukelstuhl (Gerade Bauchmuskulatur)

Ausführung: Hände neben Hüfte; Knie anziehen bis Hüfte deutlich vom Boden abgehoben wird; langsam absetzen



10. Übung: Seitliche Crunches (Gerade und schräge Bauchmuskulatur)

Ausführung: LWS in den Boden drücken; Kopf und Schultern anheben; abwechseln mit den Händen die Fersen berühren; nach außen hin Oberkörper noch mehr anheben



Entspannung:

11. Übung: Körper strecken

Ausführung: Arme und Beine Strecken; abwechselnd Seiten langziehen; Körper und Atmung entspannen lassen



Auf unserem YouTube-Kanal (ESV Neuaubing e.V.) findet Ihr dieses und noch viele andere Sportprogramme zum Mitmachen. Darunter: Rückenfit, Schulterfit, Hockergymnastik und Sturzprävention. Des Weiteren findet Ihr dort auch ein großes Angebot an Videos von unserer Kindersportschule (KISS) für alle Kinder daheim. Komplettes Zoom-Kursangebot und weitere Infos auf Seite 10+11



ESV Neuaubing Triathlon in 2020

Bedingt durch COVID-19 sind im Jahr 2020 die allermeisten Sportwettkämpfe abgesagt worden. Ausnahmen hat es nur sehr wenige gegeben. Sport wie Laufen oder Radfahren war jedoch für jeden Einzelnen und zeitweise in kleinen Gruppen im Freien möglich. So ist mancher Trainings-Kilometer zusammengekommen. Athleten aus der Lauf- oder Triathlon Gruppe haben ihre Fitness aufgebaut. Aber besser noch trainiert es sich natürlich mit Ziel. Da hatte Dieter die Idee, einen Triathlon anzubieten. Schnell fanden sich genügend Interessierte. Ein Termin im Mai war schnell fixiert. Die Vorbereitungen konnten beginnen. Eine Strecke wurde gefunden und markiert. Vier Runden am Olchinger See ergaben die Laufstrecke (6 km), einmal durch den See die Schwimmstrecke und 34 km von Olching nach Überacker, Einsbach, Bergkirchen und zurück die Radstrecke. Beachtliche acht Athleten vom ESV fanden sich zum Termin ein. Nicht jedem war die Schwimmstrecke recht. Für sie wurde ganz unproblematisch ein Duathlon aus der Veranstaltung. Gestartet wurde pünktlich. Jeder ging einzeln in Abständen von fünf Minuten auf die Strecke. Das kühle, sonnige Wetter wäre perfekt gewesen, ohne den Kräfte zehrenden Gegenwind auf der Radstrecke. Im Kampf gegen den Wind und die Uhr hat Jeder sein Bestes gegeben. Alle Starter erreichten wohlbehalten und erfolgreich das Ziel. Dort hatte Johanna ein kleines Buffet hergerichtet. So empfangen, haben sich alle schnell erholt. Zum Abschluss gab es noch für jeden eine Urkunde als Anerkennung mit der persönlichen Zeit.



Die teilnehmenden Du- und Triathleten

Und wie ist der Duathlon/Triathlon bei den Teilnehmern angekommen? Offensichtlich gut, im September waren bei einer Wiederholung sieben Athleten wieder mit dabei. Auch dieses Mal bei sonnigem Wetter, aber ohne Gegenwind. Besonderer Dank gilt Dieter und Johanna Prossowits-Mitterer sowie den Helfern für die Organisation.

Kinder- und Jugendleichtathletik in Corona-Zeiten

Zum Schuljahresbeginn habe ich, Sarah Kappler, als neue Trainerin die beiden Leichtathletikgruppen von Petra (6-9 Jahre) und Florian (9-13 Jahre) übernommen. Während die ältere Gruppe sehr gut besucht ist und sogar Kinder auf die Warteliste gesetzt werden mussten, startete ich bei den Jüngeren zunächst mit 2-3 Kindern. In den letzten Wochen kamen jedoch noch einige dazu, sodass wir hier inzwischen eine schöne Gruppe mit 6-8 Kindern haben. Corona-bedingt waren wir bei fast jedem Wetter draußen auf dem Sportplatz und haben die unterschiedlichsten Laufdistanzen und -disziplinen trainiert. Die Wochen vor dem erneuten Lockdown war das ausgelobte Ziel, das Leichtathletik-Abzeichen abzulegen, und mit großem Einsatz wurden auch schon die ersten Teildisziplinen bewältigt. Das muss jetzt leider erstmal unterbrochen werden. Aber aufge-

schohen heißt ja schließlich nicht aufgehoben und wir werden weiter machen, sobald es wieder erlaubt ist.

Um die Zeit bis dahin zu überbrücken, gibt es von nun an Online-Trainings über Zoom, bei dem u. A. in Liegestützstellung Pyramiden aus Klopapier gebaut werden oder es darum geht, möglichst viele Umdrehungen beim Seilspringen zu schaffen. Nachdem Leichtathletik im Wohnzimmer trotzdem nur begrenzt möglich ist, gibt es zusätzlich wöchentliche Lauf-Hausaufgaben, wie z.B. Intervallläufe von 5 x 3 Minuten.

Ich freue mich darauf, mit beiden Leichtathletik-Gruppen möglichst bald wieder im „real life“ trainieren zu können, denn beide Gruppen sind wirklich hoch motiviert und mit vollen Einsatz dabei. Macht weiter so!



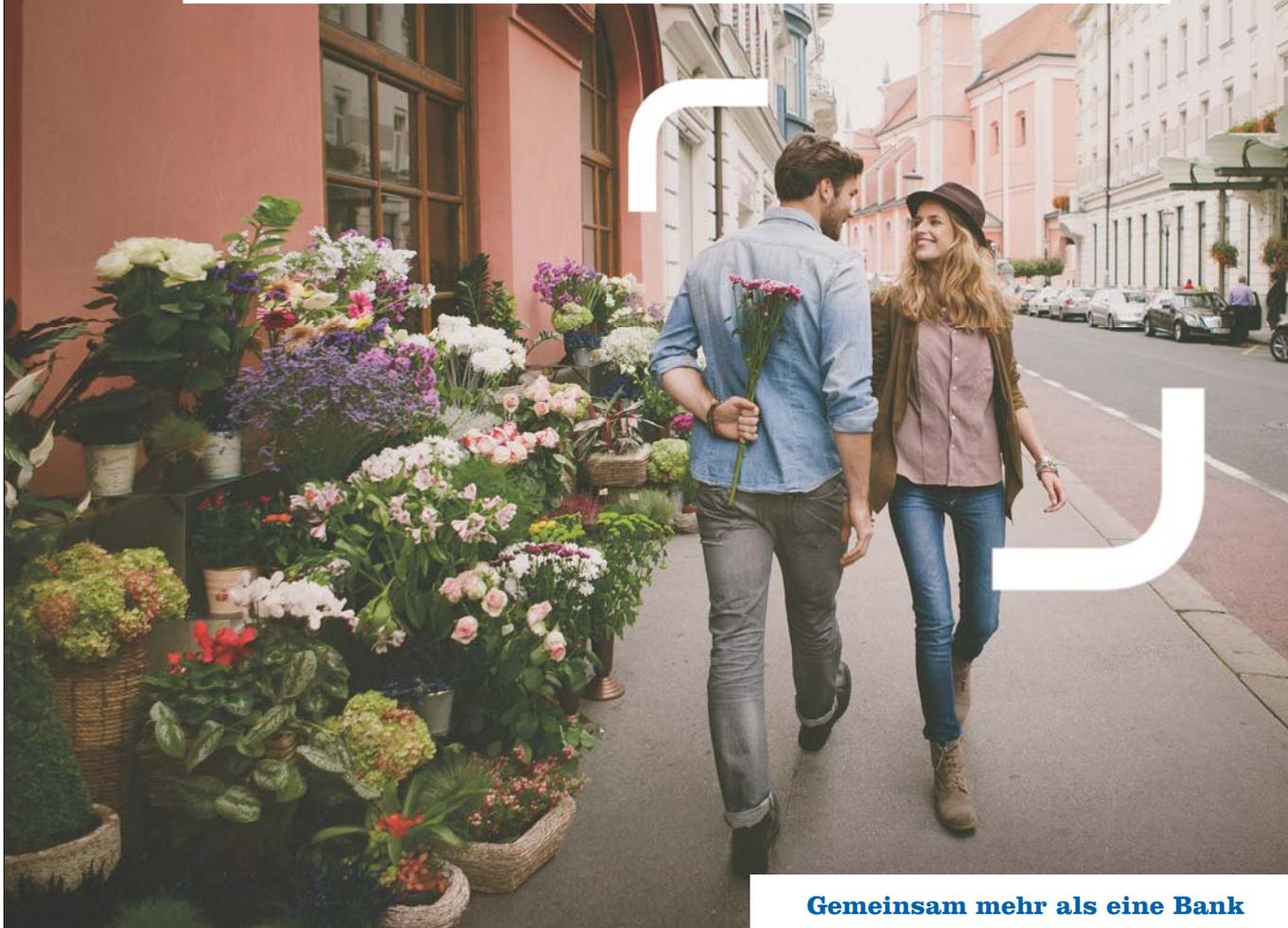
Beim Online-Training sind Stapelkünste gefragt

Kurz zu meiner Person:

Ich möchte die Gelegenheit nutzen, mich kurz vorzustellen. Mein Name ist Sarah Kappler, ich bin 25 Jahre alt und studiere Lehramt (Gymnasium) mit der Fächerkombination Deutsch und Sport. Mein Hauptsport ist Judo, hier nehme ich aktiv an Wettkämpfen teil und kämpfe in der 1. Bundesliga. Wenn ich nicht auf der Judomatte stehe, bin ich sehr gerne in den Bergen unterwegs. Im Sommer bevorzugt auf dem Mountainbike und im Winter auf Skiern beim Skitouren gehen. Zur Leichtathletik bin ich über die Uni gekommen und zum ESV Neuaubing über meine Schwester Sophie Kappler, die hier seit einigen Jahren Kiss-Trainerin ist.



»**WIR** haben das Girokonto
mit kostenloser Kontoführung.«



Gemeinsam mehr als eine Bank

SpardaGiro:

Das Girokonto mit kostenloser Kontoführung
bei der Bank mit den zufriedensten Kunden.

Jetzt informieren: www.sparda-m.de/giro

Lohn-/Gehalts-/Rentenkonto für Mitglieder bei Erwerb von 52,- Euro
Genossenschaftsanteil mit attraktiver Dividende.
(Bei Online-Eröffnung ist die Zeichnung optional.)



GEMEINWOHL
ÖKONOMIE
Bilanzierendes Unternehmen

Spiegelstraße 3 • 81241 Pasing

Geschäftsstellen in München (19x)
und Oberbayern (26x)

SpardaService-Telefon: 089 55142-400

Sparda-Bank

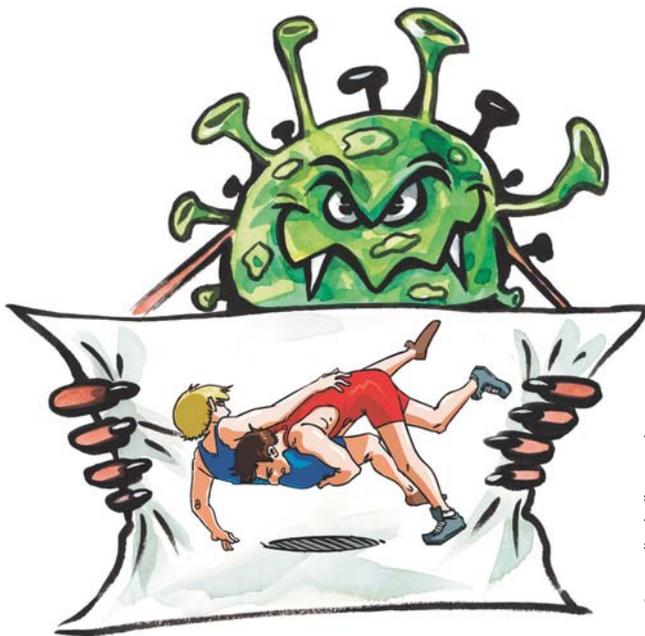
www.sparda-m.de



Corona hat die Ringer fest im Würgegriff

Eigentlich würde es den Ringern zufallen, potenzielle Gegner im Griff zu halten. Aber Corona stellt alles auf den Kopf. So ist nicht nur, wie bei allen anderen Nichtprofi-Sportarten, der Trainingsbetrieb stillgelegt. Nachdem sich auch noch die Ringer-Vereine uneinig über eine mögliche Austragung von Ligakämpfen zeigten, kamen nicht genügend Teams zusammen. Dies ließ dem Bayerischen Ringer-Verband keine andere Wahl, als die Wettkampfsaison 2020 für Bayern komplett abzusagen.

Auch im bundesweiten Wettbewerb war nach Auswertung aller Statements der Vereine klar, dass die Mindestanzahl von acht Mannschaften, die man für die Durchführung einer attraktiven Endrunde benötigt, nicht erreicht werden kann. Daher wurde beschlossen, selbst die Bundesligasaison 2020 nicht fortzusetzen.



© www.liv-illustrationen.ch

Die Hoffnung, dass die pandemische Entwicklung des Covid19-Virus sich rückläufig entwickeln würde und zumindest ein reduzierter Ligabetrieb durchgeführt werden kann, hat sich zerschlagen. Die Zahlen der Infektionen stiegen rasant an, von den Vereinen erarbeitete Hygieneschutzkonzepte wurden Makulatur.

Der Bayerische Ringer-Verband will sich jedoch um seine Vereine weiterhin kümmern. Die Verbandsspitze hat zur Orientierung und zur Fortführung des Sportbetriebs eine Corona-Ringer-Ampel veröffentlicht. Dadurch soll gewährleistet werden, dass sich Trainer, Betreuer, Vereinsvertreter und vor allem die Ringer richtig verhalten. Die Bemessungsgrundlage ist dabei immer der aktuelle Sieben-Tage-Inzidenzwert auf 100.000 Einwohner.

Die Betreuung durch die, wie Schwammerl aus dem Boden sprießenden „Corona-Sachverständigen“ und um das Wohl des Volkes besorgten Politiker, ist umfassend. Da werden immer wieder Statistiken bemüht und daraus abgeleitete Prognosen kund getan. Natürlich stellt sich hier die Frage, wie belastbar die uns um die Ohren gewor-

fenen Zahlen sind. Recherchen des Bayerischen Rundfunks (BR) zufolge gab es nur ein Drittel bis halb so viele beatmete Corona-Patienten, wie offiziell von der Staatsregierung (Söder, Huml, Aiwanger) Ende Oktober angegeben. Die Zahlen des BR stützen sich auf die Deutsche Interdisziplinäre Vereinigung für Intensiv- und Notfallmedizin (DIVI), die auch Daten für das Robert Koch-Institut erhebt. Die Angaben der Bayerischen Staatsregierung können auch nach Einschätzung von Dr. Irlbeck (leitender Oberarzt des Klinikums Großhadern), angesichts der Gesamtzahl der Intensivpatienten, „nicht stimmen“. Schon häufiger gab es während der Corona-Pandemie widersprüchliche Zahlen. Beispielsweise variierten, so der BR, die Inzidenzwerte je nach Quelle stark.

Auch wenn, wie es scheint, fragliche Zahlen herangezogen werden, um Freiheitseinschränkungen zu verordnen, bleibt nichts anderes übrig als sich maßnahmenkonform zu verhalten. Denn Zuwiderhandeln könnte teuer werden.

Die Abteilung Ringen hat im Oktober noch ihre Jahreshauptversammlung abhalten können. Natürlich nicht ohne sich vorher beim „Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege“ über für uns geltende Corona-Verhaltensregeln zu informieren. Alle Anwesenden wurden instruiert, die Luft so lange wie möglich anzuhalten, um Aerosole auf ein Minimum zu reduzieren. Dem Vorschlag, den Vorstand Rudi Schneider zu knebeln, wurde allerdings nicht statt gegeben. Er blickt übrigens auf 30 Jahre gewissenhafte und verantwortungsbewusste Abteilungsleitung zurück. Gelegentlich war diese allerdings etwas autoritär, was bei der von ihm zu führenden Klientel sicherlich nötig ist.

Wichtigster Tagespunkt war natürlich die Entlastung und Neuwahl der Abteilungsfunktionäre. Wie nicht anders zu erwarten, wurden alle in ihrem Amt bestätigt, und das ohne Gegenstimme. Die Amerikaner könnten sich hier hinsichtlich Einstimmigkeit wohl eine Scheibe abschneiden. Für ihre 25-jährige Mitgliedschaft wurden der Kinder- und Jugendtrainer Micki Zacherl und sein Sohn Christian geehrt. Natürlich unter Wahrung des gebotenen Sicherheitsabstandes und ohne Handschlag. Die Urkunde wurde zu einem Papierflieger gefaltet und ihnen zielgenau zugeworfen. Abschließend lobte der alte und neue Vorstand deren Jugendarbeit. Er zeigte sich zuversichtlich, dass einige noch in der Probephase stehende sechsjährige Buben der Abteilung erhalten bleiben.

Mit Blick auf das Ringerjahr 2021 möchte ich auf die Internetseite des Bayerischen Ringerverbands „www.brw-ringen.de“ verweisen. Dort sind alle für uns relevanten Informationen und, wenn sie denn möglich werden sollten, Meisterschaftstermine zu erfahren.

Inwieweit eine Weihnachtsfeier stattfinden kann, ist zum jetzigen Zeitpunkt noch ungewiss. Möge sich im kommenden Jahr die Corona-Welle abflachen, der normale Alltag Einzug halten und allen Freude und Gesundheit beschieden sein.

Die Abteilung Ringen wünscht allen aktiven und passiven Ringern, deren Angehörigen und sämtlichen übrigen Vereinsmitgliedern ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein glückliches Neues Jahr.

rb



Gürtelfarbe wechsele dich!

Zu Beginn des Schuljahres 2019/20 startete der Kinder-Anfänger-Kurs unter der Leitung von Liane Urban (1. Dan) und Lena Stillkrauth (1. Dan) und wuchs schnell auf gut 20 Taekwondoins an. Nachdem die Corona-Pandemie den Trainingsbetrieb für einige Monate unterbrochen hatte, konnten die Kurse in den vergangenen Wochen entsprechend der Vorgaben und unter Einhaltung der coronabedingten Regeln anlaufen.



Die Prüflinge in Reih und Glied

Zuschauer zugelassen und auch Partnerübungen wurden – wie bereits im Training – vom Prüfungsprogramm ausgenommen. Die Prüflinge wurden darüber hinaus auch in noch kleinere Gruppen unterteilt.



Voller Einsatz...



Prüfer Thomas Überfuhr mit Beisitzerinnen Lena Stillkrauth u. Marika Nagel



Kicks mit Abstand...

Am Montag, 20.07.2020 war es nun soweit und die erste Gürtelprüfung konnte wieder abgehalten werden. Nicht nur in der neuen Corona-Situation war es eine Premiere, sondern auch für den Kinder-Anfängerkurs stand an diesem Tag die erste Prüfung an. Aufgrund der geltenden Beschränkungen angesichts des Corona-Virus fand die Prüfung nicht unter den gewohnten Umständen statt. Es waren keine

Etwas nervös, aber gut vorbereitet zeigten die jungen Sportler Prüfer Thomas Überfuhr (3. Dan), was sie in den letzten Monaten gelernt hatten. Auf dem Prüfungsprogramm standen Grundlagenfächer, auf denen die grundtechnischen und wettkampforientierten Disziplinen aufbauen, welche in den kommenden Prüfungen immer mehr abgeprüft werden. So zeigten die Prüflinge verschiedene Steppetechniken in der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung, präsentierten die bereits erlernten Kicks sowohl in Bahnen als auch auf Pratzen, anhand derer die Sportler Präzision und Schnelligkeit bei der Ausführung der einzelnen Kicks üben.



Treffsicher...



Die beiden Trainerinnen Lena Stillkrauth und Liane Urban freuen sich über die Leistungen ihrer Schützlinge.

Aber auch die grundtechnischen Fächer kamen nicht zu kurz: in Bahnen zeigten die Taekwondoins traditionelle Kicks, Blöcke und Fußstellungen, welche Grundlage für das Prüfungsfach „Taeguk“ sind.



Es ist vollbracht, die glücklichen Prüflinge halten ihre verdienten Urkunden hoch

Für die Prüflinge stand anschließend die 1. Taeguk („Il-Chang“) auf dem Programm. Im Anschluss an den praktischen Teil der Prüfung stellten sich die Sportler den Theorie-Fragen von Prüfer Thomas Überfuhr und konnten auch mit Wissen rund um ihren Sport punkten. Insgesamt zeigten die Prüflinge gute Leistungen, wobei die Taeguk noch ein wenig geübt werden muss.

Herzlichen Glückwunsch an alle Prüflinge zur bestandenen Prüfung und dem weiß-gelben Gürtel!

Gürtel-Nachholprüfung

Da im Frühjahr 2020 einige Sportler auch aufgrund der damals geltenden Quarantäneregelungen nicht an der Prüfung teilnehmen konnten, beschlossen wir eine Nachholprüfung für eben diese Athleten durchzuführen. Für Axel und Teo aus dem Kinder-Anfängerkurs unter der Leitung von Liane Urban (1. Dan) und Lena Stillkrauth (1. Dan) fand damit am Montag, 19.10.2020 ihre allererste Gürtelprüfung statt.

Die beiden präsentierten Prüfer Thomas Überfuhr (3. Dan), was sie in den vergangenen Monaten bereits erlernt hatten und zeigten dabei schon eine erstaunliche Bandbreite: von Steppübungen über Kicks auf die Pratze bis hin zur 1. Taeguk stellten die beiden Jung-Sportler ihr Können unter Beweis. Besonders loblich war, dass die beiden vor der Prüfung am Prüfungstag selbst ihr reguläres Training besucht



Nachholprüfung unter Corona-Bedingungen



Formenlauf geht da problemlos

hatten. Das zeugt von Motivation! Diese hatte sich schließlich auch voll ausgezahlt und so konnten die beiden Youngsters ihre Urkunde entgegennehmen und dürfen von nun an einen gelben Streifen auf ihrem weißen Gürtel tragen. Herzlichen Glückwunsch euch beiden!

Weiter ging es mit den Höhergraduierten: Christian aus dem Jugendkurs sowie Lisa, Luca und Fabian aus dem Leistungskurs-Jugend wollten schließlich auch eine neue Gürtelfarbe erlangen. Alle vier Prüflinge mussten jeweils einzeln ihre Taeguks zeigen, sodass sie bereits frühzeitig an die Umstände bei der Schwarzgurtprüfung gewöhnt werden. Luca und Fabian leisteten sich bei ihrem ersten Versuch jeweils einen kleinen Ablauffehler, konnten ihre Formen aber im Zweitversuch fehlerfrei präsentieren. Im anschließenden Ilbo-Taeryon zeigten alle vier Sportler sehr gute Leistungen. Hier ist besonders hervorzuheben, dass Christian auch den Fußangriff beim Ilbo-Taeryon einbaute, obwohl er ihn noch gar nicht hätte können müssen. Das Ilbo-Taeryon wurde angesichts der Coronalage mit deutlich mehr Abstand durchgeführt als sonst. Auch auf partnerweise Wettkampfübungen wurde deswegen verzichtet.

Die Wettkampfkicks zeigten die Athleten aber auf Pratzen und konnten dabei Zielgenauigkeit und Präzision unter Beweis stellen. Nachdem wir auch die Selbstverteidigung nicht in gewohnter Form abprüfen konnten, wurde das Programm auf die Fallschule beschränkt. Christian, Lisa, Luca und Fabian zeigten hier, dass sie kontrolliert nach vorne, zu beiden Seiten und nach hinten stürzen können. Anschließend wurde dann auch noch das theoretische Wissen der Prüflinge abgefragt. Hier war Prüfer Thomas nicht ganz zufrieden, sodass in diesem Bereich das nächste Mal mehr erwartet wird. Zu guter Letzt stand Lisa und Luca noch eine ganz besondere Aufgabe bevor: sie hatten zum ersten Mal bei einer Prüfung einen Bruchtest durchzuführen. Beide lieferten eine gelungene Premiere ab und zerschlugen die Bretter konsequent und ohne zu zögern.



Es ist geschafft, die glücklichen Prüflinge mit Trainer und Prüfer

Schließlich konnten alle Prüflinge ihre wohl verdienten Urkunden entgegennehmen und dürfen sich über eine neue Gürtelfarbe freuen. Wir gratulieren euch ganz herzlich und hoffen, dass ihr weiter so motiviert ins Training kommt!

Ankündigung: wir planen Anfang nächsten Jahres Prüfungen in allen anderen Kursen durchzuführen. Sobald wir Genaueres wissen, geben wir euch im Training Bescheid.

Sommer, Sonne, Spiel und Spaß

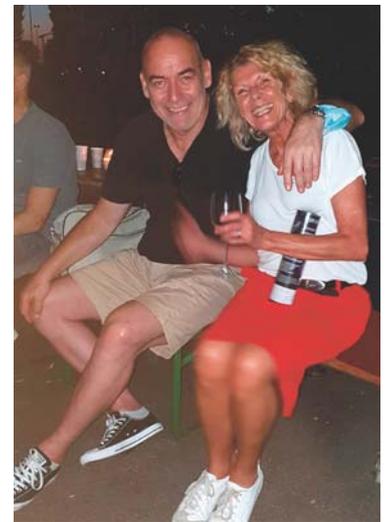
Nachdem uns das Coronavirus im Sommer eine kurze Verschnaufpause gegeben hatte und Zusammenkünfte zumindest im Freien und unter Einhaltung eines strengen Hygienekonzepts wieder möglich waren, durfte ein Ereignis natürlich nicht fehlen: unser Sommerfest.

Der 31.07.2020 stand demnach ganz im Sinne von Sommer, Sonne und Spaß, was besonders nach den bedrückenden Monaten im Lockdown eine erfrischende Abwechslung war. Um 19:00 Uhr startete das Sommerfest für die Leistungskurse Jugend und Erwachsene. Angesichts der Coronapandemie hatten wir uns entschlossen, dieses Jahr auf ein Sommerfest für die Kinderkurse zu verzichten, da wir Bedenken bei der Abstandswahrung hatten. Wir hoffen und sind guter Dinge, dass wir nächsten Sommer wieder alle gemeinsam grillen und feiern können.



Wickerschach geht auch mit Abstand

Das alljährliche Fußball-Match wurde in diesem Jahr durch eine Partie Wickerschach ersetzt und das sonst so bunt gemischte Salat- und Vorspeisenbuffet gestrichen. Jeder Sportler hatte seinen eigenen Salat und sein Grillgut dieses Mal selbst mitzubringen. Auch sonst hatten wir ein Hygienekonzept erarbeitet, unter dessen Beachtung wir einen schönen, lustigen und geselligen Abend miteinander verbringen konnten. Als wäre die Freude, wieder zusammen feiern zu können, nicht schon genug, hatten wir auch gleich zwei Geburtstagskinder: Thomas Stillkrauth feierte am Freitag, 31.07.2020 mit uns aus seinem Geburtstag hinaus und Johannes Urban in seinen Geburtstag am 01.08.2020 hinein. Am Schluss des Abends stand fest: Anders ist nicht schlecht. Wir hatten auch in diesem Jahr einen tollen Abend mit jeder Menge guter Laune und traumhaften Wetter. Für das nächste



Liane und Helmut Urban freuen sich über ein gelungenes Grillfest

Jahr wünschen wir uns, dass wir wieder als gemeinsame Abteilung, also auch mit unseren Kinderkursen, ein Grillfest ganz im Sinne von Sommer, Sonne, Spiel und Spaß feiern können und freuen uns schon jetzt darauf.

An dieser Stelle nochmal ein herzliches Dankeschön an die Abteilung Fußball und besonders an ihren Platzwart für die Mithilfe und das Zurverfügungstellen der Fläche.



Trainer und Vize-Abteilungsleiter Andreas Hundt lässt es sich schmecken



Von Sportbiologie bis Lernpsychologie: Online-Trainer C-Lehrgang

Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg und so hat BTU-Bildungswesensreferentin Lisa Rucker zusammen mit ihren Kollegen ein umfangreiches Konzept zur Durchführung des Trainer C-Lehrgangs in Onlineform erarbeitet. Thomas Überfuhr (3. Dan) und Anna Urban (3. Dan) nahmen diese Gelegenheit gleich wahr und nehmen bis Ende November an dem Online-Lehrgang, welcher 33 Übungseinheiten umfasst, teil. Die unterrichteten Themenfelder sind dabei absolut vielseitig und decken alle relevanten Gebiete der Trainingsplanung und -durchführung ab.

So besprach Bundeskampfrichterreferent Abdullah Ünlübay unter anderem das Regelwerk im Bereich des Wettkampfs samt aktueller Änderungen, Assistenz-Bundestrainerin Daniela Koller referierte über das Erlernen von Formen (Taeguks), während der Verbandsarzt Dr. Frank Düren die Teilnehmer auf den Gebieten der Sportbiologie und Sportmedizin weiterbildete. Bildungswesensreferentin Lisa Rucker behandelte unter anderem die wichtigen Themen der Prävention sexueller Gewalt im Sport sowie der Lehr- und Lernpsychologie. Aufgrund des erneuten Lockdowns wird die Prüfung zum Erhalt der Trainer C-Lizenz voraussichtlich erst im nächsten Jahr abgehalten werden können. Wir drücken unseren beiden Teilnehmern aber bereits jetzt schon mal die Daumen.



Die beiden C-Schein-Kandidaten Anna Urban u. Thomas Überfuhr (beide 3. Dan)



Zoom mal ran!

Taekwondo gibt's jetzt auch online

Seit Anfang November finden jeden Mittwoch Online-Trainings über die Plattform Zoom statt. Lena Stillkrauth (1. Dan) leitet von 17:00 Uhr – 17:45 Uhr das Kinder-Anfängertraining. Kolja Prothmann (1. Dan) trainiert von 18:00 Uhr – 18:45 Uhr zusammen mit dem Fortgeschrittenen- und Jugendkurs und Anna Urban (3. Dan) bietet für die Leistungskurse Jugend und Erwachsene von 19:00 Uhr bis 19:45 Uhr ein Training an. Alle Übungseinheiten sind selbstverständlich so konzeptioniert, dass ihr keine besonderen Hilfsmittel benötigt und die einzelnen Übungen problemlos zuhause ausführen könnt.

Die Zugangsdaten erhaltet ihr von euren Trainern per E-Mail. Solltet ihr keine Zugangsdaten erhalten haben, meldet euch gerne bei einem der Trainer. Wir bitten jetzt schon um Geduld, falls es am Anfang noch nicht so rund läuft, auch für uns ist das Neuland. Falls die Trainings sehr gut angenommen werden, werden wir unser Angebot während dem Lockdown ausweiten.



**FROHE WEIHNACHTEN
UND EIN GESUNDES &
GLÜCKLICHES JAHR 2021!!!**

Der Abteilungsvorstand wünscht allen Mitgliedern und ihren Familien fröhliche und besinnliche Weihnachten und ein glückliches, erfolgreiches und vor allem gesundes Jahr 2021!

*Christl Jörger, Helmut Urban, Peter Cheaib,
Andreas Hundt und Johannes Überfuhr*



Es war einmal ...

Damals, vor langer, langer Zeit, begab es sich, dass die Tanzsportabteilung des ESV Neuaußing zur körperlichen Erbauung und zur Freude am rhythmischen Tun eine Zusammenkunft plante, die sie Schnupperkurs nannte. Zur vereinbarten Zeit fanden sich im Frühjahr zahlreiche Tanzbegeisterte ein, um an dem geselligen Treiben teilzunehmen und ihre Künste im Paartanz zu verbessern. Zwei wundervolle Übungsstunden konnten abgehalten werden, bevor der Unhold, in Gestalt des bösen Corona Virus, dem fröhlichem Zusammensein den Garaus bereitete. Au Weh! Und ach du Schreck! Wie sollte es denn nun weiter gehen? Wie sollte denn nun der Paartanz Fortbestand haben? Wie sollte denn eine körperliche Annäherung im Abstandzeitalter möglich sein? Gar nicht. Also entschloss sich die unbeugsame Abteilung nach angemessener Zeit trotzig zu einem gewagten Neustart des begehrten Schnupperkurses. Wie schon im Frühjahr pilger-



Andrea & Klaus

ten zahlreiche Teilnehmer zu dem Ort der Tanzfreude; in den Gymnastiksaal in der Papinstraße. Eifrige Burschen und beflissene Helferlein bereiteten alles vor, für dieses langerwartete Zusammentreffen; es wurden Stühle gerutscht (für den richtigen Abstand beim Anlegen der Tanzkleidung), es wurden Markierungen geklebt (für den richtigen Abstand beim Tanzen), es wurden Ein- und Ausgänge markiert (für den richtigen Abstand bei Betreten und Verlassen des Tanzsaales) und die emsigen Gehilfen sorgten für die richtige, ausgewogene Beschallung. Alles war hergerichtet und bereit. Die Trainer Andrea und Klaus schwelgten in heller Begeisterung, endlich wieder ihrer wahren Bestimmung nach gehen zu dürfen; die „Schnupperer“



Schnupperkurs

waren bereit und angetreten. Es wurde eine Stunde abgehalten, in der sich die Tänzer drehten und sich beschwingt in der erschallenden Musik bewegten. Alles fühlte sich fast normal an. Doch tief im Dunkel hatte sich das böse Corona nur versteckt und Kraft gesammelt, um noch einmal zu einem Schlag auf den Schnupperkurs auszuholen. Wieder einmal mussten sich die eifrigen Tänzer zurückziehen, um neue Strategien zu erdenken; um ein fröhliches Miteinander zu ermöglichen. Sie sitzen allein in ihren Heimen. Doch sie geben nicht auf. Sie ersinnen eine Möglichkeit, um den Schnupperkurs zu starten, um ihn dann auch endlich zu beenden.

Fortsetzung folgt...



Linedance

Deutlich erfreulicher lief unser LineDance-WorkShop, den wir zeitlich so wundervoll terminiert hatten, dass er gerade noch vor der erneuten Schließung unseres Vereins stattfinden konnte. Wegen der – auch hier – einzuhaltenden Abstände durften wir die Halle Süd nutzen. Die Trainer Andrea und Klaus bereiteten gemeinsam mit Wilm, unserem Abteilungsleiter, die Halle vor. Es musste natürlich für Musik gesorgt werden. Um Andreas Stimme zu schonen, wurde auch das HeadSet mit Mikrofon aktiviert. Pünktlich um 20.15 Uhr ging der Work Shop los. Und – was soll ich sagen? Ich bin der Meinung, Andrea hat sich wieder selbst übertroffen. Ihre Choreos sind einfach so mitreißend. Und es macht so viel Spaß, ihre Ideen umzusetzen. Wir durften zu einem Langsamen Walzer, zur Tarantella, zu Shakira, zu Billy Ray Cyrus und zu Runaround Sue von Del Shannon linedancen. Ich kann ja nur für mich sprechen, aber für mich war das DER Abend in 2020. Der Abend, der das Jahr gerettet hat. Wir hatten so viel Spaß, haben alle Abstände eingehalten und trotzdem ein tolles, gemeinsames Erlebnis gehabt. Und wieder einmal wurde bestätigt: Tanzen macht glücklich.



Special guest: Stefanie Bosse

Save the Date:
 Jahresabschlussball: fällt leider aus
 Schnupperkurs, die Dritte: Frühjahr 2021
 Weitertanzen: 2021
 Lasst Euch nicht unterkriegen und bleibt oder werdet alle gesund!!



Die NCA: Gekommen, um zu bleiben!

Um ehrlich zu sein: Das Jahr 2020 hätte uns allen getrost gestohlen bleiben können. Keine Punktspiele dank Corona, keine LK-Turniere und aufgrund der Covid-Verordnungen auch über lange Zeit keine Treffen auf unserer wunderschönen Tennisanlage. Und das waren logischerweise nur die Tennis-bezogenen Einschränkungen. Doch wir Neuaubinger wären ja nicht ESVler, wenn wir uns nicht etwas einfällen lassen würden. Und so kam es, dass ausgerechnet im Jahr 2020 eine Idee entstanden ist, die uns noch über die nächsten 20 Jahre Freude machen könnte.

Ich rede natürlich von der NCA, der „Neuaubinger Corona-Alternative“, die bereits im ersten Jahr ein voller Erfolg war. Die Idee hinter der NCA ist, ein vereinsinternes Turnier zu veranstalten, das die verschiedenen Gruppen im Verein näher zusammenbringt. Jedes Team bestand aus einigen Herren-Spielern, aber auch mindestens aus zwei Junioren und – was mich persönlich am meisten gefreut hat – aus einer Dame oder einem Spieler der Senioren-Mannschaften. Wer alles zum Draftmodus und den Regeln der NCA wissen will – die habe ich in der letzten Vereinszeitung vorgestellt oder ihr könnt sie im Internet auf unserer Webseite nachlesen.

Was eigentlich als einjähriges Intermezzo für den Ausfall der Punktspiele gedacht war, ist bei den meisten Spielern so gut angekommen, dass bereits Planungen in der Vorstandschaft laufen, wie wir das Turnier auch im nächsten Jahr auf die Beine stellen können – angenommen, die Covid-Situation lässt es zu, dass sich unsere Mannschaften wieder wie gewohnt in den Medenspielen duellieren. Ein verkürztes Turnier am Ende der Saison steht im Raum, aber noch sind wir dabei, Ideen und Vorschläge zu sammeln.

An dieser Stelle noch einmal einen Dank an alle, die sich in diesem Jahr und auch darüber hinaus Gedanken und Mühe machen und es überhaupt erst ermöglichen, dass wir trotzdem ein so tolles Tennisjahr 2020 erleben durften. Allen voran gilt mein Dank Andi Feick, Fabi Wolf und Flo Hintereicher, die auf die Idee für die NCA gekommen sind und uns allen damit ein aufregendes Tennisjahr beschert haben.

Doch damit genug der Lobhudelei und zu den Ergebnissen der NCA. Was anfangs wie ein spannendes Rennen aussah, hat sich am Ende dann doch zu einer eindeutigen Angelegenheit entwickelt. Die „Neuaubing Nacktmulls“ um Kapitän Flo Hintereicher gaben im Turnier-

verlauf nur einen Punkt ab und konnten sich schlussendlich souverän den Titel sichern. (Auch wenn einige Mannschaften nachträglich natürlich meinten, dass sie selbst gewonnen haben, wenn man nur die legalen Punkte zählt.)

Glückwunsch an dieser Stelle an das gesamte Team der Nacktmulls. Dahinter zeichnete sich ein enges Rennen um das Treppchen ab, doch am Ende ließen Team „WUM“ von Max Färber und die „Fuizvernichter“ von Kapitän Dani Wolf die Konkurrenz hinter sich und sicherten sich Platz 2 und 3. Neben dem Teamerfolg standen im Turnier aber auch die Ergebnisse in den einzelnen Töpfen im Vordergrund, in denen sich die Spieler je nach Spielstärke gemessen haben. Meine Glückwünsche gelten daher auch Jochen Thiel, Paul Sturm und Manuel „Kirsche“ Kirschenhofer, die in ihren jeweiligen Gruppen alle sieben Spiele gewinnen konnten – eine beeindruckende Leistung!

Bevor wir einen Blick auf die Ergebnisse werfen, noch eine kurze Anmerkung von meiner Seite: Mir hat die NCA in diesem Jahr extrem viel Spaß gemacht - vor allem, weil am Ende doch so viele Spieler aus verschiedenen Altersstrukturen im Verein mitgemacht haben. Das zeigt, dass wir alle EIN Verein sind und hat die Vereinschemie deutlich gestärkt. Deswegen ein großes DANKE an alle, die mitgemacht haben und hoffentlich auf ein Neues im nächsten Jahr!

Euer Dani

Kleine Anmerkung: Die Bonuspunkte gab es für erfolgreich bestandene Challenges. Eine dieser Herausforderungen war zum Beispiel, mehrere Eimer mit Tennisball und -schläger aus fünf Metern Distanz zu treffen. Wir haben ein kleines Best-Of mit Fails, lustigen Versuchen und vielem Weiteren auf unserem Instagram-Kanal zusammengestellt. Den Kanal findet ihr unter diesem Link oder wenn ihr den QR-Code scannt:



www.instagram.com/esvneuaubing_tennis

Tabelle

| | Name | Kapitän | TOTAL | Punkte | Matchpunkte | Bonus | Sätze | Spiele | | | |
|---|------------------------|--------------------|-------|--------|-------------|-------|-------|--------|-----|-----|-----|
| 1 | Newaubing Nacktmulls | Flo Flopse | 16 | 13 | 38 | 18 | 3 | 129 | 66 | 624 | 410 |
| 2 | WUM | Max Färber | 13 | 10 | 37 | 19 | 3 | 119 | 78 | 586 | 469 |
| 3 | Die Fuizvernichter | Dani Wolf | 13 | 10 | 32 | 24 | 3 | 114 | 99 | 608 | 551 |
| 4 | Fanta 8 | Berti Dürrenberger | 10 | 8 | 32 | 24 | 2 | 114 | 92 | 587 | 514 |
| 5 | Monaco 089ers | Alex Röhrl | 9 | 6 | 30 | 26 | 3 | 107 | 100 | 555 | 538 |
| 6 | Jugend forscht | Pati Preis | 8 | 5 | 21 | 35 | 3 | 76 | 120 | 453 | 602 |
| 7 | Old Schmetterhands | Miro Klose | 5 | 4 | 20 | 36 | 1 | 90 | 118 | 529 | 582 |
| 8 | Team Weißbier/Prosecco | Michi Wimmer | 3 | 0 | 14 | 42 | 3 | 52 | 128 | 318 | 594 |



Jugend: Eine verkürzte und doch erfolgreiche Vorrunde

Unsere Jugend ist in dieser verkürzten Vorrunde (wurde Corona-bedingt am 30.10.2020 abgebrochen) mit 3 Jugendmannschaften angetreten:

Die 1. Jugendmannschaft spielte in ihrer Stammliga, der Bezirksklasse B, und erreichte dort Platz 6. Erwähnenswert sind hier sowohl das erste als auch das letzte Spiel der Vorrunde.

Zum Auftakt der Saison stand das interne Duell Neuaubing 1 gegen Neuaubing 2 auf dem Plan. Dies wurde sehr deutlich von unserer ersten Mannschaft gewonnen, was von der reinen Theorie her natürlich logisch ist. Für unser Trainerteam war dieser deutliche Sieg im Voraus nicht einschätzbar, denn sowohl in unserer zweiten als auch in unserer dritten Mannschaft haben wir einige Nachwuchstalente, die es technisch locker mit unserer 1. Mannschaft aufnehmen können. Allerdings hat sich bei diesem Spiel auch gezeigt, dass die 1. Mannschaft vor allem durch ihre langjährige Spielerfahrung, und die dadurch gewonnene Sicherheit, punkten können. Wir bleiben gespannt auf das Rückspiel der beiden Mannschaften, welches vsl. Anfang Januar stattfindet.

Zum Abschluss der Vorrunde, am 28.10, spielte unsere 1. Mannschaft gegen Forstenried 2 und konnte hier ein sehr verdientes 7:1 mit nach Hause nehmen. Als Besonderheit bei diesem Spiel muss hinzugefügt werden, dass beide Mannschaften nicht in ihrer Optimal-Aufstellung angetreten sind, sondern von zusätzlichen Spielern unterstützt werden mussten, die aber auf beiden Vereins-Seiten wirklich Top-Leistungen gezeigt haben.

Die 2. Mannschaft, welche in der Saison 2019/20 Meister in der Bezirksklasse C wurde, musste zur Vorrunde in die Bezirksklasse B aufsteigen. Der Aufstieg geht natürlich mit den perfekten Leistungen und dem glanzvollen Platz 1 in der Saison 2019/20 einher, war aber auch dem Alter der Spieler geschuldet (Altersbegrenzung in der Bezirksklasse C).

Leider ist das Spielniveau der Bezirksklasse B deutlich härter als in der Bezirksklasse C und so waren einige deutliche Niederlagen leider schon vorprogrammiert.

Allerdings konnte die 2. Mannschaft insbesondere beim Spiel gegen PSV 5 zeigen, dass sie aus gutem Grund in dieser Liga ist und auch gut mitspielen/mitkämpfen kann. Zwar reichte es gegen PSV 5 nicht zum Sieg, aber das Spiel mit 5:4 für die Gegner und 17:17 in Sätzen hätte nicht knapper sein können. Großen Respekt hierfür vom Trainerteam.

Zur Rückrunde besteht die Hoffnung, dass die stärksten Mannschaften in die Bezirksklasse A aufsteigen und so weitere knappe Spiele erwartet werden können.

Mit nur zwei Spielen hatte unsere 3. Mannschaft eine sehr kurze Vorrunde. Diese kurze Zeit wurde aber auf das deutlichste genutzt, um zu zeigen, dass Neuaubing vor allem in der jungen Altersklasse nicht zu unterschätzen und nicht zu übersehen ist. Zwar reichte es am Schluss nicht zu Platz 1, aber mit einem deutlichen Sieg und einer sehr knappen Niederlage, haben wir auf alle Fälle eine gute Vorrunde hingelegt.

Eine knappe Niederlage haben wir gegen PSV 6 erlitten. Hier war fast jeder Satz und fast jedes Spiel heiß umkämpft und so war ein Ergebnis von 5:4 für die Gegner und 17:16 in Sätzen für uns ein deutliches Zeichen dafür, dass die 2 Mannschaften auf einem sehr ähnlichen oder fast schon gleichen Niveau spielen.

Gegen Hohenbrunn-Riemerling gewann die 3. Mannschaft mit 6:3. Auch hier muss natürlich fairerweise dazu gesagt werden, dass Hohenbrunn-Riemerling ebenfalls sehr schön gespielt hat, aber insbe-

sondere durch ein gutes Coaching konnte der ESV Neuaubing dieses Spiel locker gewinnen.

Aus Sicht des Trainerteams: Einen großen Respekt an die Spieler unserer 3. Mannschaft für diese beiden Spiele. Insbesondere vor dem Hintergrund, dass einige von euch zum ersten Mal gespielt haben.

Kurz gemeldet: Pokal-Saison 2020/21: Die 1. und 3. Mannschaft erreichten das Achtelfinale, konnten sich aber gegen die starken Gegner nicht behaupten. Unsere 2. Mannschaft gewann mit einem deutlichen 5:1 das Achtelfinale und musste sich erst im Viertelfinale gegen die übermächtigen Gegner geschlagen geben. Herzlichen Glückwunsch für diese guten Platzierungen.

Felix Gutjahr

Jugend: Ein Blick auf das Jugendtraining

Auch in schwierigen Zeiten erfreut sich das Jugendtraining hoher Beliebtheit. Insbesondere in der Jugend setzen unsere Abteilungsleitung und unser Trainerteam ein sehr striktes Hygiene-Konzept um. Durch dieses Konzept und durch die Länge der Tischtennis-Platten (2,74 Meter) können wir einen kontaktlosen Sport mit größtmöglicher Sicherheit anbieten. Dass diese Sicherheit auch von den Kindern/Jugendlichen bzw. Eltern anerkannt wird, zeigt sich an unseren konstant hohen Teilnehmerzahlen. Die Motivation der Jugendlichen ist weiterhin auf einem hohen Niveau (vlt. sogar höher als vor der Frühlingspause?) und unser Trainerteam kann so den Kindern und Jugendlichen optimal die verschiedenen Themenbereiche im Tischtennis beibringen.

Auch von externer Seite her zeigt sich Interesse am Tischtennis. Ein geplanter Schnupperkurs, welcher von November/Dezember auf Januar/Februar verschoben wurde, hatte bereits im Oktober hohe Anmelde-Zahlen vorzuzeigen. Das Trainerteam freut sich, dass weiterhin bei Kindern und Jugendlichen das Interesse an der Sportart Tischtennis besteht und wird ab Januar den Schnupperkurs-Teilnehmern einen spaßigen und lehrreichen Einstieg in die Sportart geben.

Die hohe Motivation unserer Spieler und das große Interesse am Schnupperkurs geht natürlich auch nicht spurlos an unserem Trainerteam vorbei. So haben wir einerseits einige Aus- bzw. Fortbildungen für dieses und nächstes Jahr geplant, werden aber auch andererseits unser Trainerteam in nächster Zeit erweitern.

Dies führt auch automatisch zu Verbesserungen im Jugendtraining. So wird durch das erweiterte Trainerteam ein individuelleres Training möglich sein, in welchem die Trainer individuell auf die Spieler eingehen können und ihnen optimale Übungen zum Verbessern ihrer Technik bzw. Taktik geben können.

Zu guter Letzt ein paar persönliche Worte vom Jugendleiter: Im November müssen wir leider Corona-bedingt wieder eine Pause einlegen. Wir hoffen, euch bald wieder in der Halle begrüßen zu dürfen. Ihr habt eine eigene Platte zu Hause und wollt üben? Immer gerne! Ich kann euch gerne Übungen für das Zuhause-Training schicken.

Felix Gutjahr

Erwachsene: Doppelter Aufstieg?

Mit Stand 30.10.2020 (Unterbrechung der Vorrunde bis Ende Dezember) stehen unsere 1. und unsere 2. Mannschaft beide auf Platz 1 ihrer Liga und wären damit (sofern die Saison jetzt beendet wäre) jeweils Aufstiegs-kandidaten.



| Mannschaft | Liga | Termine | Tab.-Rang | Punkte |
|---------------------|--|---------|-----------|--------|
| Herren (4er) | Herren Bezirksklasse C Gruppe 4 München-West (Bayerischer TTV - Oberbayern-Mitte) | | 1 | 7:3 |
| Herren II (4er) | Herren Bezirksklasse D Gruppe 3 München-West (Bayerischer TTV - Oberbayern-Mitte) | | 1 | 10:0 |
| Herren III (4er) | Herren Bezirksklasse D Gruppe 4 München-West (Bayerischer TTV - Oberbayern-Mitte) | | 11 | 0:6 |
| Jungen 18 (3er) | Jungen 18 Bezirksklasse B Gruppe 3 München-West (Bayerischer TTV - Oberbayern-Mitte) | | 6 | 4:6 |
| Jungen 18 II (3er) | Jungen 18 Bezirksklasse B Gruppe 3 München-West (Bayerischer TTV - Oberbayern-Mitte) | | 8 | 2:8 |
| Jungen 18 III (3er) | Jungen 18 Bezirksklasse C Gruppe 9 West Bambini (Bayerischer TTV - Oberbayern-Mitte) | | 3 | 2:2 |

Die Ergebnisübersicht der Jugend- und Erwachsenen-Mannschaften

Die 1. Herrenmannschaft, welche in der Bezirksklasse C spielt, konnte sich dieses Jahr auf tatkräftige Unterstützung ihrer Spitzenspieler verlassen. So ist es auch nicht verwunderlich, dass unsere 1. Mannschaft auch auf keine Niederlagen zurückblicken muss, sondern sich selbstbewusst auf die Fortsetzung der Vorrunde ab vsl. Anfang Januar freuen kann. Mit zwei deutlichen Siegen (8:4 gegen Maxvorstadt und 11:1 gegen Blumenau 5) zeigt die 1. Mannschaft ihren Siegeswillen und ihre Aufstiegsbereitschaft. Aber auch die knappen Spiele (Unentschieden) zeigen, dass die Spieler bis zum Ende nervenstark bleiben und nicht aufgeben. Daher von mir als sportlicher Leiter: Macht weiter so. Und natürlich einen großen Dank an die Mannschaftsführerin, die es geschafft hat, die Spitzenspieler zu reaktivieren.

In der letzten Saison abgestiegen, in dieser Saison aufstiegsbereit. So lässt sich in einem Satz unsere 2. Mannschaft zusammenfassen. Mit 5 Siegen in 5 Spielen steht die Mannschaft ganz klar und verdient auf dem 1. Platz ihrer Liga (Bezirksklasse D). Das Ziel ist klar: Der Aufstieg ruft. Besonders bemerkenswert wird dieser 1. Platz, wenn man sich die Spieler der 2. Mannschaft anschaut. So besteht diese Mannschaft zur Hälfte aus Spielern der 2. Mannschaft und zur anderen Hälfte aus Spielern der 3. Mannschaft, welche wohlgermerkt in der letzten Saison auf dem vorletzten Platz der Liga herumgedümpelt sind. Der Leistungszuwachs dieser Spieler kann nur als enorm beschrieben werden. Aus großartigem Training (bei einem großartigen Trainer) sind in diesem Fall großartige Spieler entstanden.

Unsere 3. Mannschaft hatte bisher erst 3 ihrer 10 Spiele. Zwei dieser drei Spiel wurden leider gegen Platz 1 und Platz 2 gespielt und so waren die Niederlagen (leider) nicht verwunderlich. Nichtsdestotrotz verlieren unsere Spieler nie die Motivation. Im Gegensatz zur 1. und 2. Mannschaft (welche beide um den Aufstieg spielen) hat unsere 3. Mannschaft das Ziel, neuen Spielern das Schnuppern in die Mannschaften zu ermöglichen. Ebenfalls können in dieser Mannschaft die älteren Jugendlichen in die Erwachsenen-Mannschaften schnuppern und sich so an den Wettkampf bei den Erwachsenen gewöhnen.

Daher bleibt mir nur eine Sache zu sagen: Habt Spaß, probiert aus, was ihr könnt und lernt aus euren Gegnern.

Felix Gutjahr

Kurzfassung: Neuaubing erfolgreich bei den Bezirkseinzelleisternschaften

Im Folgenden eine kurze Zusammenfassung über die Bezirkseinzelleisternschaften. Eine ausführliche Version folgt in der nächsten Vereinszeitung.

Zu den Bezirkseinzelleisternschaften am 24./25.10 in Erdweg ist der ESV SF Neuaubing mit 5 Spielern angetreten. Es spielten Konstantin (in der C-Klasse), Hannah (Damen C-Klasse), Kilian, Bernd und Gerhard (alle E-Klasse).

Konstantin konnte sich in seiner Klasse nicht gegen seine starken Vorrunden-Gegner durchsetzen und konnte dadurch leider nicht die K.O.-Phase erreichen.

Hannah setzte sich gegen ihre 4 Gegnerinnen klar durch (3 Siege, 1 Niederlage) und erreichte so den 1. Platz. Damit qualifiziert sie sich für die Bayerischen Einzelleisternschaften.

Das Siegetreppchen der E-Klasse lässt sich einfach beschreiben als drei Mal ESV SF Neuaubing. Auf Platz 1 Kilian mit 6:0, Platz 2 Bernd mit 5:1 (nur eine Niederlage gegen Kilian) und auf Platz 3 Gerhard (4:2, nur Niederlagen gegen Kilian und Bernd). Somit gehen alle drei Medaillen-Plätze und die zwei Qualifizierungs-Plätze für die Bayerische Meisterschaft an unsere Spieler.

Wir gratulieren den Spielern recht herzlich.

Felix Gutjahr



Die Turniersieger der E-Klasse



Jahresrückblick der Turnabteilung!

Wie jeder gute – oder weniger gute – Fernsehsender, gibt es auch von uns einen Jahresrückblick.

Begonnen hat alles ganz normal. Die Weihnachtsferien sind normalerweise die einzigen Ferien, in denen wir wirklich Pause machen. Nicht dieses Jahr! Trotz **Ferien** trafen wir uns in kleineren und größeren Gruppen zum spontanen Zwischen-den-Jahren-Training. Wir hatten ja einiges nachzuholen UND es war noch erlaubt. Jaja, damals. Wir großen Alten feierten gemeinsam **Silvester**. Wir trinken auf gute Freunde und auf ein neues Jahr und auf mit die wichtigsten Menschen in unserem Leben. Uns. Prost.



Von Corona wusste man noch nichts und deshalb machten wir mit all unseren Mädels ein **Leistungsgespräch**. Darüber, was wir erwarten und lernen wollen und darüber, was gut ist und was noch besser werden muss.

Zum neuen Jahr kommen neue Kinder. Unsere Jahrgänge 2005 und 2006 sind inzwischen alt genug, um mit uns „Großen“ zu trainieren. Das ist nicht immer einfach. So ganz ohne Haupttrainer abends.

Aber es klappt.

So ist also Platz für eine neue Gruppe, liebevoll genannt „das Kleingemüse“. Fini, Lissi, Julia, Laila, Eleni, Mathilda und Jessica starteten ihre Turnkarriere. Über das Jahr folgten dann noch Lena, Lili, Amina, Safiya und Annemarie.

Dabei sollte es nicht bleiben. Um entstandene „Löcher“ in den verschiedenen Gruppen aufzufüllen, organisierten wir ein „Turncasting“. Die zahlreichen weiblichen Talente wurden kräftig unterstützt von unseren neuen Jungs! Endlich! Eine Jungsguppe. Einen männlichen Trainer hatten wir leider nicht zu bieten, aber dafür eine Franzi mit einem frisch gebackenen Trainerschein inkl. Bubenturnen.

Die Motivation war groß, die Kinder fleißig, die Trainer fleißiger. **Und dann kam Corona.**

Plötzlich war all das, was noch so weit weg schien, so nah da und wir im ersten Lockdown, Die Abteilungsleitung teilweise in Quarantäne und wir alle vor einer großen Aufgabe. Wie motiviert man knapp 200 Kinder, sich trotzdem fit zu halten? Ganz zu schweigen von Erwachsenen?

Die erste Antwort lautete **„Challenge Videos“**: Jeden Tag drehte eine andere von uns ein Video mit einem 15 minütigen Krafttraining. Wer es gemacht hat, schickt einen Daumen in die Whatsapp-Gruppe. Der Druck steigt mit jedem Daumen und so kommt es, dass man irgendwo zwischen Quarantäne-Wein, Tiefkühlpizza, Nudel- und Klopapierkauf dann doch trainiert. Wo auch immer man Platz findet.

Auf unseren **Instagram**-Hashtag „Der Handstand geht auf Reisen“ folgte der Hashtag „Der Handstand bleibt daheim“ und eine Herausforderung an die Turnerinnen des TSV Großhadern. Wer kann sich besser im Handstand ein T-Shirt an- oder eine Hose ausziehen? Wer besser eine Socke im Kreis geben oder eine „**Bottle flippen**“?





Dann endlich ein Lichtblick. Wir dürfen **trainieren**. In 5er Gruppe. Draußen. Eine Stunde. Mit Hygieneabstand.

Also online zusammen gesetzt, Gruppen gemacht, Zeiten organisiert. Viel ging nicht, aber endlich wieder Sport und Gemeinschaft. Abwechselnd wurde der Balken, die Airtrack und sonstige Materialien auf das Freigelände geschleppt.

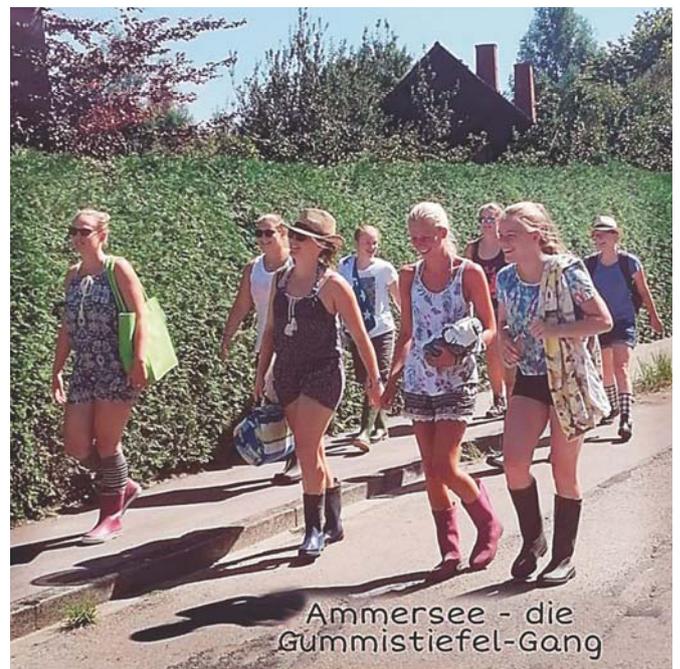
Dann: weitere Lockerungen, größere Gruppen. Also setzten wir uns wieder zusammen: Neue Gruppen, neue Zeiten, neue Pläne. 30 Minuten draußen Aufwärmen – drinnen eine Stunde Geräte-Training – 30 Minuten Krafttraining draußen.

Weitere Lockerungen. Neue Gruppen. Neue Zeiten. Neue Pläne. Wir

trainieren drinnen, die Trainer tragen Masken, es wird gelüftet ohne Ausnahme, alle Räume inkl. Geräteraum werden genutzt. Es läuft wunderbar.

Bei so wenig Training bleibt viel Zeit für Organisatorisches. **Neue T-Shirts** mussten her. Unsere Melli designte ein neues Logo und die Jessie kümmerte sich wunderbar um das Bestellen und Bedrucken. Danke euch beiden für euren unermüdlichen Einsatz!!

Die Lage der Nation erlaubt es, dass wir ein gemeinsames **Wochenende am Ammersee** verbringen. Zweierzelte und Abstand natürlich,





aber endlich auch wieder ein Stück Normalität. Lagerfeuer, Sternenhimmel, Gitarre, Baden, Turnfotos, Gummistiefel als Dresscode, Grillen und zugegebenermaßen auch ein bisschen Bier. Man würde es Teambuilding nennen, wenn wir es denn nötig hätten.

Da der BTV und alle anderen Organisationen alle Wettkämpfe und ähnliches abgesagt haben, blieb auch uns keine andere Wahl als alle unsere Veranstaltungen zu streichen. Kein Turncamp, keine Vereinsmeisterschaft, Sommerfeste in kleinstem Rahmen. Um den Mädels zumindest ein bisschen Wettkampf-Feeling zu gönnen, riefen wir eine **Online-Vereinsmeisterschaft – den Home-Cup** – aus.

Liebevoll wurden Urkunden und Gewinne gestaltet, während die Mädels zahlreich in Gärten, an Stränden und in Kellern ihre Übungen filmten.

Unsere bestplatzierten Turnerinnen wollen wir hier natürlich nicht unerwähnt lassen. Auch hier noch einmal einen herzlichen Glückwunsch an die Gewinner und ein großes Dankeschön an alle Mädels, die mitgemacht haben, und deren Eltern und natürlich und nicht zu vergessen an die Organisatoren.

Über das Jahr bekamen wir viele Anfragen von turnbegeisterten Kindern, die wir leider coronabedingt nicht direkt aufnehmen konnten. Stattdessen organisierten wir ein gemeinsames Probetraining unter strengen Hygienemaßnahmen. Durch die Mitarbeit von allen Trainern, Kindern und Eltern verlief dieses wunderbar und wir konnten unsere Gruppen um weitere tolle Kinder aufstocken. Herzlich Willkommen bei uns!

Ein bisschen Normalität bot uns auch das **Superfly** – eine Trampolinarena – die wir gemeinsam besuchten. Auf vielen Trampolinbahnen, Aitracks, einem Trapez, Rutschen und unzähligen Schnitzelgruben gibt es einfach alles was ein Turnerherz begehrt. Wir hatten viel

Auswertung Home Cup 2020

Gruppe Chrissi

| | Vollständigkeit | Ausführung | Zusatzpunkte | Gesamt |
|-------------|-----------------|------------|--------------|--------|
| 1. Flora | 8 | 7,90 | 1,5 | 17,40 |
| 2. Laetitia | 9 | 7,70 | 0,5 | 17,20 |
| 3. Madlena | 7 | 6,90 | 1,5 | 15,40 |

Gruppe Hana

| | Vollständigkeit | Ausführung | Zusatzpunkte | Gesamt |
|--------------|-----------------|------------|--------------|--------|
| 1. Valentina | 10 | 4,85 | 1,5 | 16,35 |

Gruppe Jessy

| | Vollständigkeit | Ausführung | Zusatzpunkte | Gesamt |
|--------------|-----------------|------------|--------------|--------|
| 1. Thalita | 10 | 7,55 | 1,0 | 18,55 |
| 2. Magdalena | 10 | 6,50 | 0,5 | 17,00 |
| 3. Ylvi | 8 | 6,95 | 2,0 | 16,95 |

Gruppe Verena

| | Vollständigkeit | Ausführung | Zusatzpunkte | Gesamt |
|--------------|-----------------|------------|--------------|--------|
| 1. Josephine | 10 | 8,30 | 1,0 | 19,30 |
| 2. Lena | 10 | 8,20 | 0,0 | 18,20 |
| 3. Elisabeth | 10 | 6,40 | 1,0 | 17,40 |
| 4. Julia | 10 | 5,65 | 0,5 | 16,15 |



Spaß und konnten trotz Hygienemaßnahmen viel ausprobieren und dazulernen.

Weiter ging es im Training und auch das Mittwochstraining konnte endlich wieder halbwegs normal starten. Endlich sind alle wieder auf dem Stand von vor Corona oder sogar ein bisschen besser und dann der neue Lockdown. Und wieder ist alles zu. Diesmal sind wir geübt. Es folgen Online-Trainings von ganz klein bis ganz groß und viele Heimtrainingsprogramme.

Wir schaffen es auch dieses Mal und freuen uns drauf, wenn hoffentlich bald wieder alles normal ist.

Wir werden dieses Jahr auf unser geliebtes Schauturnen verzichten müssen, aber wir sind guter Dinge, dass irgendwann alles gut wird und wir uns dann in alter Frische wieder sehen!

Bis dahin halten wir zusammen, bleiben gesund und fit und machen einen Handstand.

Weil wenn man auf dem Kopf steht sieht die Welt doch gleich ganz anders aus!



Serie: Wir stellen euch vor...

Wir sind eine große Abteilung, deren Koordination nur durch die Mitarbeit und den Zusammenhalt des ganzen Teams funktionieren kann. Auch in dieser Ausgabe möchten wir euch zwei wichtige Teammitglieder vorstellen:

Unsere Bella

Fun Facts:

- heißt nicht mal ansatzweise Bella
- Barren ist und bleibt ihr Lieblingsgerät auf Lebenszeit... Nicht.
- Hat die offizielle Lizenz von ganz oben eine kurze Hose zu tragen. Weil sie so schöne Beine hat.



Wie froh wir sind, dass sie wieder bei uns ist! Unsere Bella ist und bleibt für immer einfach unverzichtbar. Unverzichtbar in unserem Team und unverzichtbar als Freundin, auf die immer Verlass ist und die bei allem immer dabei ist! Ob beim gemeinsamen Airyoga, bei einem Hüttenwochenende oder bei einem gar delikaten Handstandfotoshooting auf Dresdener Äckern, sie ist einfach nicht wegzudenken! Obwohl die Bella zu unserem Leidwesen ihre aktive Wettkampfkariere lange beendet hat, ist sie die heimliche – aber unumstrittene – Balkenqueen des ESV. Niemand turnt mit weniger Wacklern und jeder Normalsterbliche fällt bei einer eineinhalbfachen Drehung einfach auf die Nase. Nicht aber unsere Bella. Sie würde uns mit ein bisschen Selbstvertrauen noch heute alle an allen Geräten gegen die Wand turnen. Okay, am Barren war das vielleicht etwas hoch gegriffen :)

Ihre Trainerkarriere wollte sie eigentlich so schnell nicht mehr aufleben lassen und wir sind sehr froh, dass sie sich trotzdem uns allen, aber auch unserer Jugend, so annimmt. Bellas Tipps und Verbesserungen sollte man auf keinen Fall überhören. Die Frau hat einfach Ahnung!

Unsere Bella ist nicht immer die lauteste und auffälligste – davon haben wir auch genug – aber wer sie nicht kennt, verpasst was. Sie ist uns über die Jahre eine tolle Freundin in jeder erdenklichen Lage und eine verlässliche Unterstützung im Team geworden!

Danke, liebe Bella.
Schön, dass es dich gibt,
deine Abteilungsleitungen

Unsere Kai

Fun Facts:

- wollte ursprünglich nur mal aushelfen – ups
- Ist die einzige Trainerin, die nie aktiv bei uns geturnt hat
- Als gleichzeitige Turnmutter ist ihre Meinung bei gemeinsamen Sitzungen unverzichtbar



Wer eine Abteilung leitet, braucht einfach eine Kai. Am Besten mehrere, aber das wäre wohl etwas viel verlangt. Sie ist halt einzigartig und Gott sei dank bei uns.

Die Kai ist – wie sollte es anders sein – aus lauter Hilfsbereitschaft zu uns gekommen. „Wenn ihr mal wen braucht, kann ich schon auch mal einspringen“. So oder so ähnlich war der Wortlaut nach einem Schauturnen, bei dem sie ganz unschuldig ihrer Tochter zuschauen wollte.

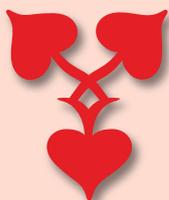
Tja. Wer uns kennt, der weiß, dass man uns so schnell nicht mehr los wird und so steht sie nun da, mitten im Trainerteam und soll mitten im Mama- und berufstätigsein auch noch Zeit finden für Kindertraining und Trainersitzungen und alles was unsere Abteilung so für Überraschungen bereit hält. :)
Anscheinend reicht ihr das aber nicht.

Sie ist einfach ein Phänomen. Jeder kennt diese Whatsapp-Gruppen, in die man eine Nachricht schreibt, ob jemand aushelfen kann. Die Kai ist diese eine unter 20 anderen, die tatsächlich antwortet – und einspringt. Nicht weil sie Zeit hat. Nein, einfach weil sie weiß, dass wir sie brauchen!

Liebe Kai, wir sind stolz drauf, ein kleiner Teil von deinem Leben geworden zu sein und darauf, dass du ein großer Teil unseres Teams geworden bist.

Wir freu'n uns auf noch viele Jahre mit dir und darauf, dich noch besser kennenzulernen. Danke für alles,
deine Abteilungsleitungen

Der ESV Sportfreunde
München-Neuauubing e.V.
wird gefördert



vom Freistaat Bayern



und der
Landeshauptstadt
München





Lockdown I

Nachdem uns der erste Lockdown im März bereits das Ende der Saison 19/20 vermieste – unsere U13 hatte noch die Südbayerischen Meisterschaften vor sich... – freuten wir uns umso mehr, als wir nach zwei Monaten Fitnesstraining über Skype im Juni wieder allmählich ins gemeinsame Training mit Ball starten durften.



Outdoortraining_1



Outdoortraining_2

Die Regelungen waren zunächst absonderlich – kontaktfreier Mannschaftssport, Trainingsgruppen von vier Spielern plus Trainer – Vorgaben, die uns Trainern freilich viel Kreativität abverlangten. Zudem war unsere Haupttrainingshalle in der Gustl-Bayrhammer-Grundschule sowie die am Ravensburger Ring weiterhin geschlossen.

So trainierten wir emsig auf dem Rasen und bei schlechtem Wetter unterm Dach...

Sommer, Sonne, Beachvolleyball

Immerhin wurden die Regelungen im Sommer soweit gelockert, dass Beachvolleyball wieder möglich war. Zwar fehlten uns die Plätze fürs Training, doch immerhin wurden wieder ein paar Jugendturniere angeboten.



Nina u. Luisa Fischer werden 4. bei der bay. Meisterschaft U 13 im Beachvolleyball

So nutzen Julina, Kaia, Nina, Luisa, Yoli und Amelie die Möglichkeit, sich hier mit den Teams anderer Vereine zu messen. Nina und Luisa konnten sich hier den vierten Platz bei der Bayrischen Meisterschaft der U13 in Lenggries sichern. Gemeinsam mit Yolanda schaffte es Luisa bei der Bayrischen Meisterschaft der U15 immerhin auf Platz 9. Luisa sicherte sich zusammen mit Partnerinnen vom TB München sogar drei Turniersiege beim U13 und U14 Beacherscup und schnupperte zusammen mit Mama Irmi und Trainerin Hannah erste Turnierluft bei den Erwachsenen.



Beachvolleyballplätze in Freiham

Als dann alle Turniere gespielt waren, erhielten wir Anfang September endlich die Info der Stadt München, dass wir die neuen Beachvolleyballplätze am Campus in Freiham nutzen können. Etwas spät für die Beach-Saison, aber für zwei Trainingseinheiten hat die Septembersonne noch hergehalten. Wir freuen uns jedenfalls, dass wir im nächsten Jahr zwei Mal pro Woche zwei Beachfelder zum Training zur Verfügung haben und nicht mehr auf die Obhut des SV Germering angewiesen sind ;) Vielen Dank an Dali vom SVG, der uns in den letzten Jahren immer als Gäste auf seiner Anlage willkommen geheißen hat.

Kurze Saisonvorbereitung auf welche Saison?

Voller Enthusiasmus starteten wir im September in die nun sehr kurz geratene Saisonvorbereitung. In der letzten Ferienwoche trafen wir uns zu einem intensiven Trainingstag in der Papinstraße und mit Schulbeginn konnten wir auch endlich wieder all unsere Hallentrainingszeiten wahrnehmen.

Der Plan war mit zwei U12-, zwei U13- und jeweils einem U14-, U16, U18- und U20-Team in die neue überbezirklich gestaltete Jugendrunde zu starten. Außerdem haben wir für die Saison 20/21 auch endlich wieder ein Damenteam gemeldet.



Erfolgreiches Trainingsspiel der U 13 beim SV Germering

Umso glücklicher waren wir, dass ein im ESV veranstalteter Express-Schiedsrichterlehrgang im September ausschließlich erfolgreiche Prüflinge hervorbrachte: zwölf neue Jugendschiedsrichter und zwölf Erwachsenenschiris waren für die neue Spielzeit gewappnet. Herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Prüfung!

Lockdown 2

Kurz bevor im Oktober die ersten Spieltage anstanden, wurde vom Bezirk Oberbayern das neue Konzept über Bord geworfen. Aufgrund der gestiegenen Infektionszahlen sollte nun doch nicht mehr auf Bezirksebene sondern wie bisher in den einzelnen Kreisen gespielt werden. München als Corona-Hotspot verlegte kurzerhand alle Spieltage auf



Trainingstag in den Sommerferien

nach den Herbstferien, in zahlreichen Zoom-Meetings wurden die neuen Spielpläne erarbeitet.

Nun sind auch diese neu angesetzten Spieltage bis auf weiters ad acta gelegt. Ob und in welcher Form die Spielrunde 20/21 nun stattfindet, ist weiterhin offen.

Unsere Mädels halten sich im November wieder zwei Mal wöchentlich über Sykpe mit Kraft- und Koordinationstraining fit...

Hoffen wir, dass wir unsere neuen Trainingsanzüge in dieser Saison noch einmal ausführen dürfen.



Neue Jugend- u. D-Schiedsrichter



LEMONI

KOUZINA
CAFE · BAR



Das Beste aus der griechischen & mediterranen Küche.

Sie suchen den perfekten Ort für Ihre nächste Feier?

Ob Firmen-, Vereins- oder Familienfest, Geburtstag, Weihnachtsfeier, Jubiläum oder Hochzeit – wir bieten Ihnen für jeden Anlass kulinarischen Genuss in bester Qualität.

Bei schönem Wetter können Sie auf unserer Sonnenterrasse Ihre Speisen und Getränke genießen.



Öffnungszeiten: Mo-Fr 16.00 - 24.00 Uhr • Sa-So 11.30 - 14.30 u. 17.00 - 24.00 Uhr

LEMONI

Papinstraße 22 • 81249 München • Tel. 089/ 82 03 01 81
www.taverna-lemoni.de • taverna-lemoni@gmail.com